Platinum® PRO

UPRIGHT BIKE

USER MANUAL.....03-24
BETRIEBSANLEITUNG.....25-48
MODE D'EMPLOI.....49-74
HANDLEIDING.....75-97

www.tunturi.com

It's easy to feel good!

Contents

Welcome 3
Safety Instructions 3
Electrical safety 4
Assembly 5
Step 1: 5
Step 2: 6
Step 3: .....
Step 4: 8
User interface 9
Jog wheel and Buttons 9
Start up screen 10
Programs 10
Quick start 10
End your workout 11
Target heart rate 11
Manual 12
Watt Constant 13
T-Ride 14
Preset Programs 14
Own Trainings 16
Fitness test 17
T-Road 19
User settings 19
User Log 20
User Setting 20
Edit User 20
Delete User 21
Change User 21
Create User 21
Heart Rate Training 22
How to wear your wireless chest strap transmitter: 22
Exercising 23
Maintenance 23
Troubleshooting 24
Moving and storage 24

Specifications 97
User Interface 97
Equipment 97
Spare parts list 98
Exploded view 100

Welcome

Welcome to the world of Tunturi exercising!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at www.tunturi.com

Safety Instructions

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

Note about your health

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

Note about the exercise environment

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.
- Make sure that the exercising environment has adequate

ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90%.

Note about the equipment
- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the interface.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.
- Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.
- The equipment must not be used by persons weighing over 150 kg.
- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipment and authorized under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.
- Never drop or insert any object into any openings.
- Do not use outdoors.
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to properly function with little finger pressure. Pushing harder is not going to make the unit go faster or slower. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure, contact your dealer.

Electrical safety

(only for equipment with electric power)

- Before use, always check that the mains voltage is the same as the voltage on the rating plate of the equipment.
- Do not use an extension cable.
- Keep the mains cable away from heat, oil and sharp edges.
- Do not alter or modify the mains cable or the mains plug.
- Do not use the equipment if the mains cable or the mains plug is damaged or defective. If the mains cable or the mains plug is damaged or defective, contact your dealer.
- Always fully unwind the mains cable.
- Do not run the mains cable underneath the equipment. Do not run the mains cable underneath a carpet. Do not place any objects on the mains cable.
- Make sure that the mains cable does not hang over the edge of a table. Make sure that the mains cable cannot be caught accidentally or tripped over.
- Do not leave the equipment unattended when the mains plug is inserted into the wall socket.
- Do not pull the mains cable to remove the mains plug from the wall socket.
- Remove the mains plug from the wall socket when the equipment is not in use, before assembly or disassembly and before cleaning and maintenance.

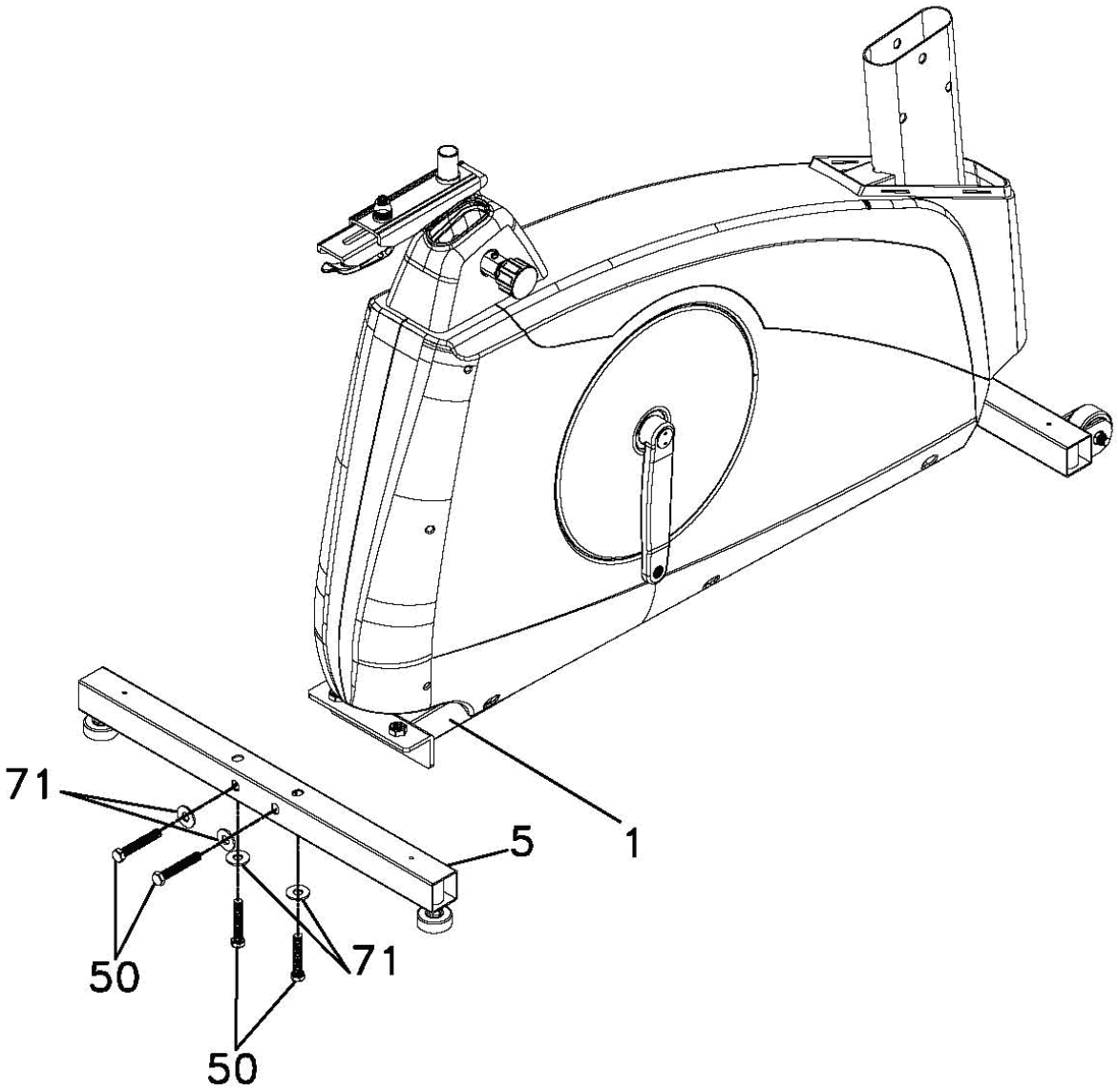
SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

Assembly

Step 1:

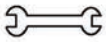
Rear support tube assembly

1. Install the rear support tube (5) onto the main frame (1) with four 3/8" x 2" Hex head bolts (50) and four 3/8" x 25mm Flat Washers (71).



#50. 3/8"X2" Hex Head bolt - 4PCS

#71. 3/8"X25mmx2T Flat Washer - 4PCS


#100. 12/14m/m_Wrench

Step 2:

Front upright tube assembly

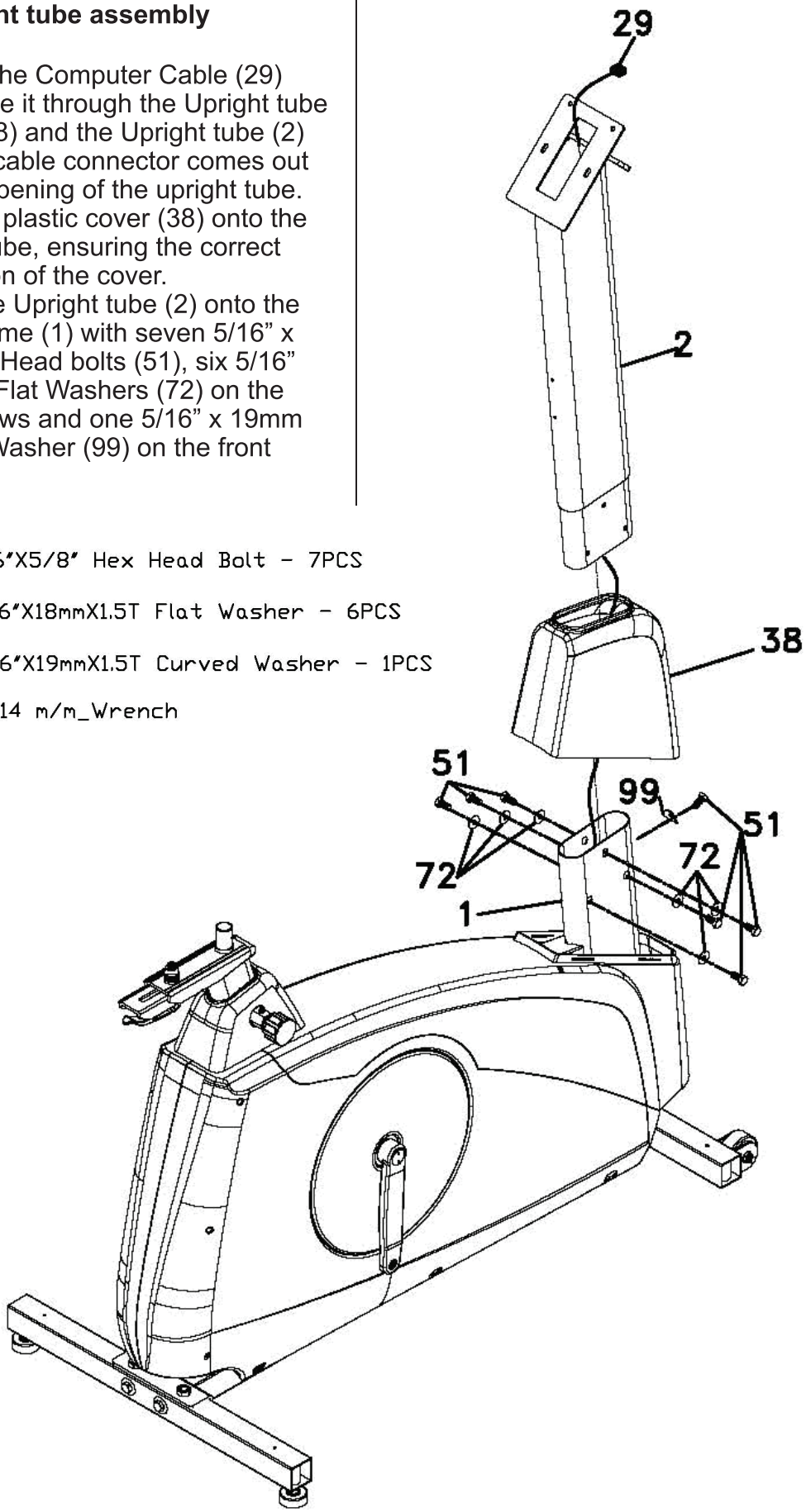
1. Unravel the Computer Cable (29) and snake it through the Upright tube Cover (38) and the Upright tube (2) until the cable connector comes out the top opening of the upright tube. Slide the plastic cover (38) onto the upright tube, ensuring the correct orientation of the cover.
2. Install the Upright tube (2) onto the Main Frame (1) with seven 5/16” x 5/8” Hex Head bolts (51), six 5/16” x 18mm Flat Washers (72) on the side screws and one 5/16” x 19mm Curved Washer (99) on the front screw.

#51. 5/16"X5/8" Hex Head Bolt - 7PCS

#72. 5/16"X18mmX1.5T Flat Washer - 6PCS

#99. 5/16"X19mmX1.5T Curved Washer - 1PCS

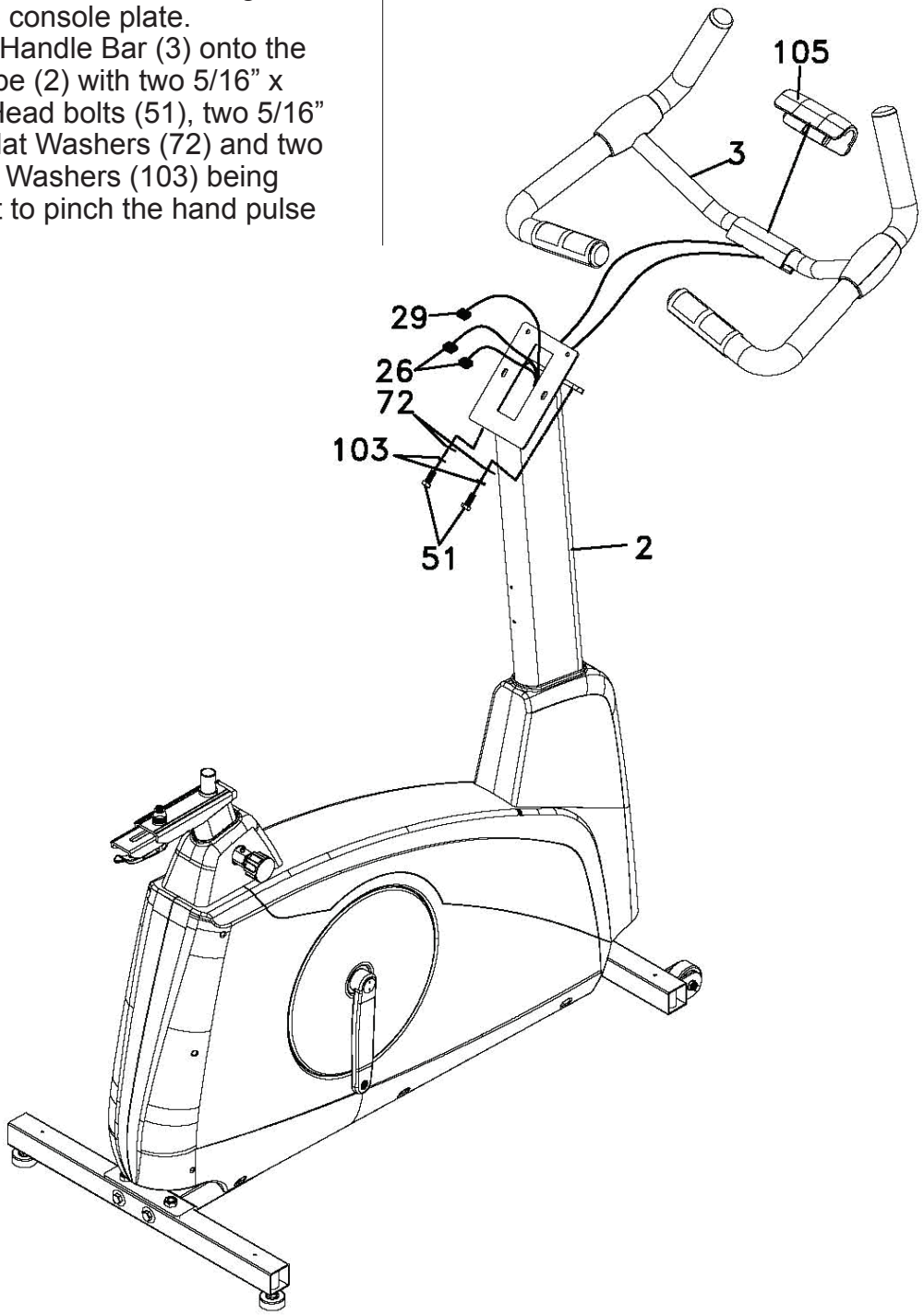
#100. 12/14 m/m_Wrench



Step 3:

Handlebar

1. Run the two hand pulse wires (26) into the hole in the handle bar mounting plate and out through the hole in the console plate.
2. Install the Handle Bar (3) onto the Upright tube (2) with two 5/16" x 5/8" Hex Head bolts (51), two 5/16" x 18mm Flat Washers (72) and two 5/16" Split Washers (103) being careful not to pinch the hand pulse wires.



#51. 5/16"X5/8" Hex Head Bolt - 2PCS

#72. 5/16"X18mmX1.5T Flat Washer - 2PCS

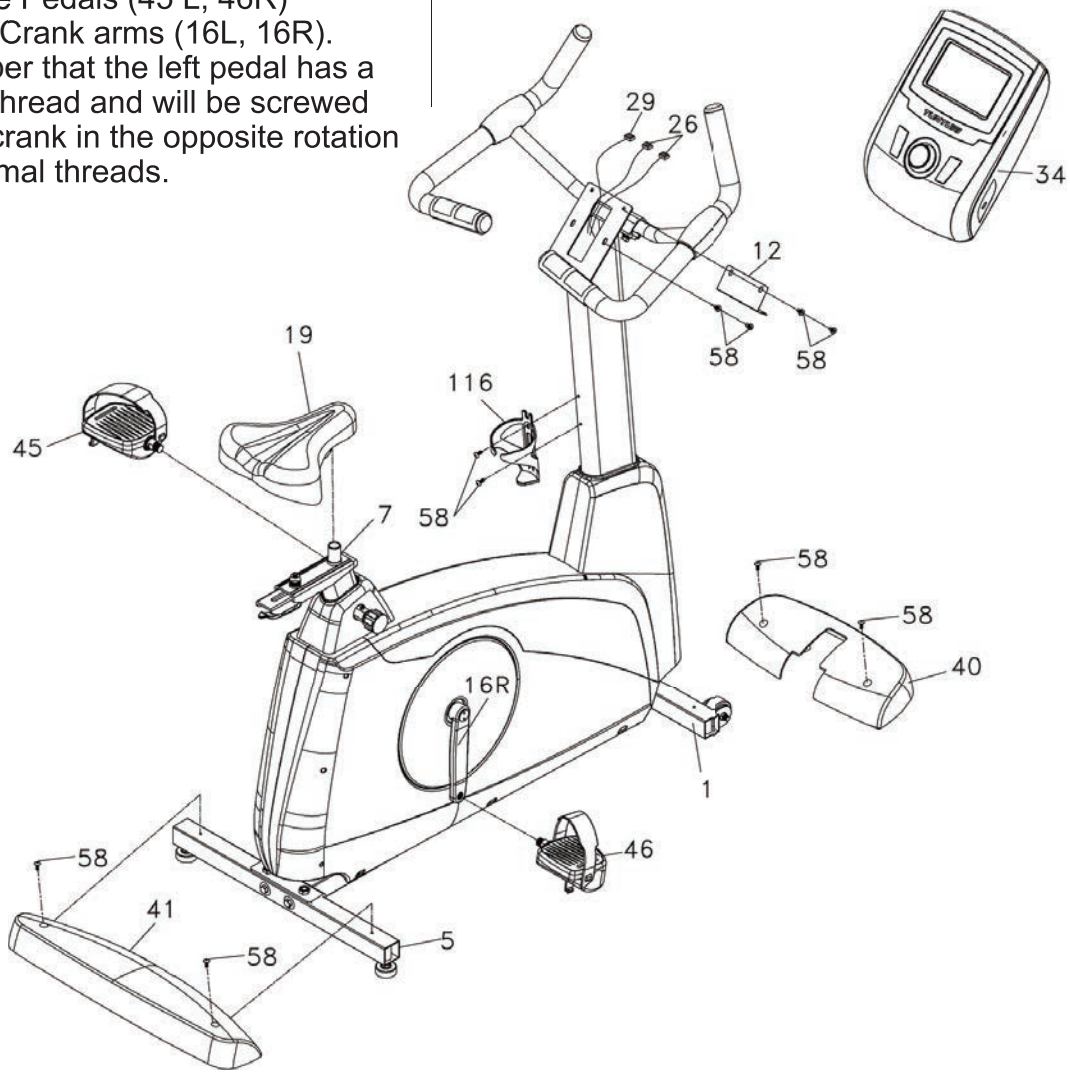
#100. 12/14m/m_Wrench

#103. 5/16"X1.5T Split Washer - 2PCS

Step 4:

Console, Seat, Pedals And Main Housing Covers Assembly

1. Insert the Computer Cable (29) and two Hand pulse cables (26) into the connectors in the back of the Console (34). Install the Console (34) onto the Upright tube at the bottom with two M5x12mm Phillips Head Screws (58).Then fasten the Console (34) with the Fixing Plate (12) onto the Upright tube on the top with two M5x12mm Phillips Head Screws (58).
2. Install the Front Foot Cover (40) and the Rear Foot Cover (41) onto the Main Frame (1) with four M5x12mm Phillips Head Screws (58).
3. Install the Pedals (45 L, 46R) onto the Crank arms (16L, 16R). Remember that the left pedal has a reverse thread and will be screwed into the crank in the opposite rotation from normal threads. There is an “L” stamped into the end of the threaded post of the left pedal and an “R” in the right. Make sure to tighten the pedals as much as you possibly can. It may be necessary to re-tighten the pedals if you feel a thumping during pedaling the bike. A noise or feeling such as a thumping or clicking is usually caused by the pedals being too loose.
4. Install the Seat slide tube (7) onto the track on top of the seat tube with the seat post facing forward. Install the seat (19) onto the seat post.
5. Install the Bottle Holder (116) onto the Upright tube with two M5x12mm Phillips Head Screws (58)..



#58. M5X12mm Phillips Head Screw - 10pcs

#93. Phillips Head Screw Driver

#117. 13/15m/m_Wrench

User interface

Jog wheel and Buttons

A Back, Stop button:
- Move back to previous window
- Stop the active training

B Main menu:
- It will go back to main menu or quick start if press main menu button.
- During training: pause if press this button

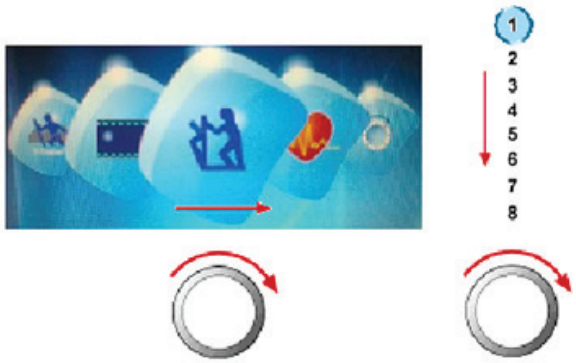
C User/Settings:
- Press this button to enter User/ Setting mode screen
- This button is of no use during workout

D Jog wheel:

Turn functions:
- Choose workout mode in main menu
- User/setting mode option selection
- Choose working item on the setting screen
- Increase or decrease the setting value
- Adjusting target value (high/low) during workout
- Shift up or down during T-Ride™ or T-Road workout

Horizontal
Turning clockwise to choose option rightward; counterclockwise for leftward

Vertical
Turning clockwise to shift up; counterclockwise to shift down



Press functions:

- Sport mode confirmation
- Option confirmation under User/ Setting mode
- Confirmation of working item on setting screen
- Setting value confirmation
- Screen switching between bpm ↔ Nm or bpm ↔ W during workout
- Screen switching between bpm ↔ m or bpm ↔ ft during T-Ride™
- Screen switching between Video ↔ Profile during T-Road
- Switching to next tutoring mode during T-Trainer™
- Option confirmation under Music mode screen

USB Port

Usb port can be used for:
- Service purposes such as software update.

Note! Format should not be NTFS

Start up screen

When user interface startup it will show loading screen as shown below.

After a few seconds this scree will change into Data reading in progress screen. Shown below.

After loading the application the user interface will be show main menu screen.

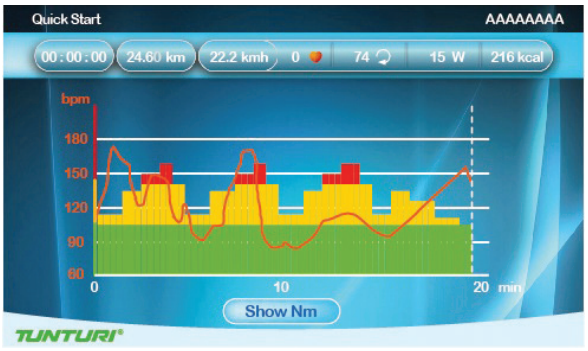
Trainer is now ready to start your workout programming of just select quick start and begin.

Programs

Quick start

- Turn the jog wheel and select “Quick start“
- Press the jog wheel to confirm and enter the workout screen quickly

Workout screen



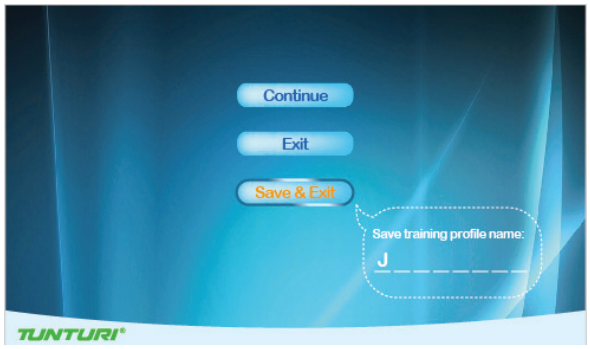
The X axis denote time in minutes between 0~30. It is updated once every 15 minutes during workout

- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between Nm↔ bpm.
- The bar chart denotes torque value Nm. Rotate the jog wheel to adjust the Nm value.
- The white dot line shows current position, which moves rightward as workout time increases. The workout screen could show 5-hour data at most.
- The orange curve shows the user’s actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down.

End your workout

The workout end screen pops up when Back/stop or Main menu is pressed or when the white dot line reaches the target value.

Workout end screen



Continue:
Choose "Continue" to return to workout screen

Exit:
Choose "Exit" to exit to last session screen.

Save&Exit:
Choose "Save&Exit" and enter a file name at the bottom of the screen: use the jog wheel to select A~Z or 0~9, save all workout data and name the file for a new workout mode.

Display the workout data in Last session screen.

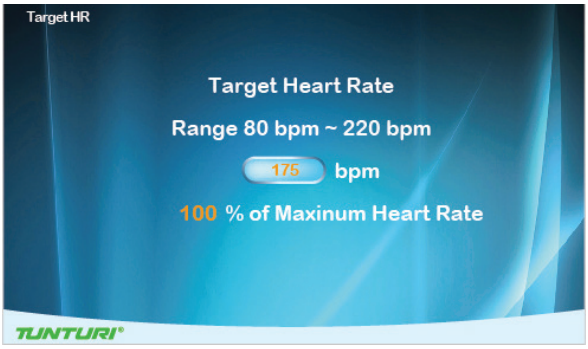
Workout data screen

Press the jog wheel button to return to main menu.

Target heart rate

- Turn the jog wheel and select "Target HR"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1)

Setting screen (1)

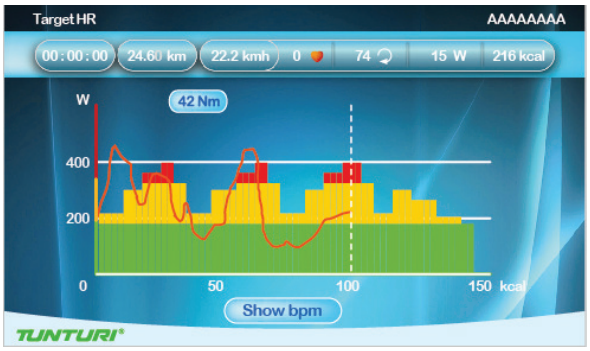


- Turn the jog wheel to adjust target heart rate value.
  (The percentage varies with bpm value)
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (2)

Setting screen (2)

- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button for confirmation and continue the range setting at the right.
- Turn jog wheel to change setting ranges
- Press the jog wheel button to confirm and enter the Workout screen.

Workout screen



The X-axis unit is shown according to the selection of Energy/Time/Distance in Set screen:

Energy Unit:	kcal
Time Unit:	min
Distance Unit:	km in metric mile in Imperial

- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between W↔ bpm
- The bar chart denotes target heart rate value bpm. Rotate the jog wheel to adjust the target heart rate value.
- The white dot line shows current position, which moves rightward as calorie /time/distance increases.
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down.
- The blue curve shows the actual Watt value.
- Console programming: Assist the user to achieve the target according to its target heart rate input during workout. When actual heart rate is higher than target value, the system would decrease Watt value; while increases Watt value when actual heart rate is below target value.
- A message of "No Heart Rate" is shown if the user's heart rate is not detected during workout.

To stop your workout see:
"End your workout"

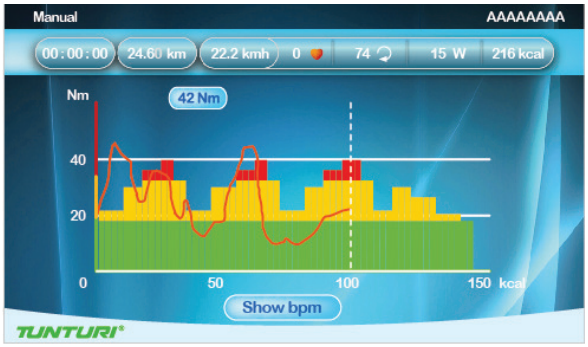
Manual

- Turn the jog wheel and select "Manual"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

Setting screen (1)

- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button for confirmation and continue the range setting at the right.
- Turn jog wheel to change setting ranges
- Press the jog wheel button to confirm and enter the Workout screen.

Workout screen



The X-axis unit is shown according to the selection of Energy/Time/Distance in Set screen.

Energy Unit:	kcal
Time Unit:	min
Distance Unit:	km in metric mile in Imperial

- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between
- Nm↔ bpm

- The bar chart denotes torque Nm value. Rotate the jog wheel to adjust the Nm value.
- The white dot line shows current position, which moves rightward as calorie /time/distance increases.
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down

To stop your workout see:
"End your workout"

Watt Constant

- Turn the jog wheel and select "Watt Constant"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

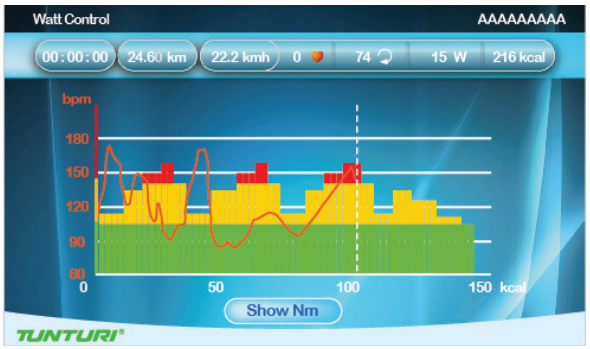
Setting screen (1)

- Turn the jog wheel to adjust target Watt value.
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (2)

Setting screen (2)

- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button for confirmation and continue the range setting at the right.
- Turn jog wheel to change setting ranges
- Press the jog wheel button to confirm and enter the Workout screen

Workout screen



The X-axis unit is shown according to the selection of Energy/Time/Distance in Set screen.

Energy Unit:	kcal
Time Unit:	min
Distance Unit:	km in metric mile in Imperial

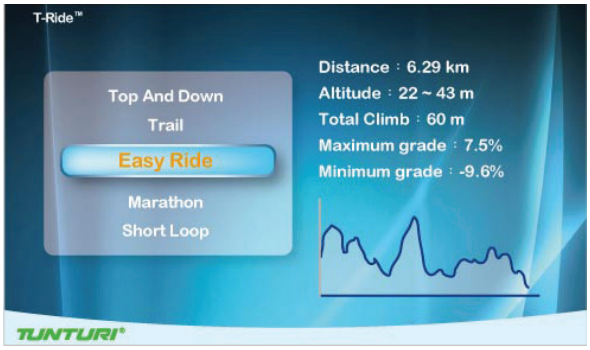
- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between Nm↔ bpm
- The bar chart denotes the Watt value. Rotate the jog wheel to adjust the Watt value
- The white dot line shows current position, which moves rightward as calorie /time/distance increases
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down
- Console programming: Assist the user to achieve the target according to its target Watt value input during workout. When actual Watt value > target value, the system would decrease Watt value; while increases Watt value when actual Watt rate < target value.

To stop your workout see:
"End your workout"

T-Ride

- Turn the jog wheel and select “T-ride”
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

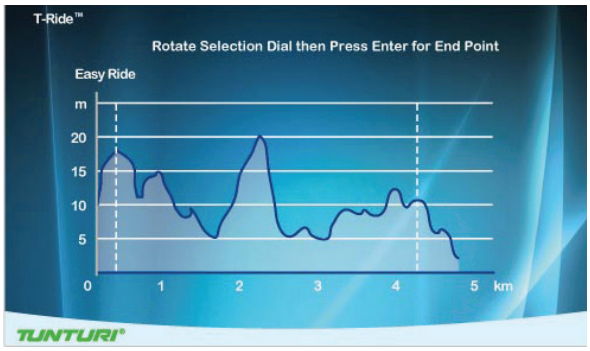
Setting screen (1)



- Turn the jog wheel to select between: Top and Down - Trail - Easy Ride - Marathon - Short Loop
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (2)

Setting screen (2)

- Set up the Startup point of Workout: rotate the jog wheel button to adjust the left white dot line, press the jog wheel button for confirmation.



- Set up the Ending point of Workout: rotate the jog wheel button to adjust the right white dot line, press the jog wheel button for confirmation then enter the Workout screen.

Workout screen

The X-axis is shown as distance unit, km in metric and mile in Imperial

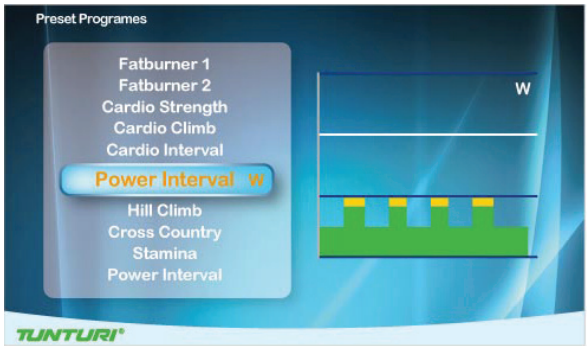
- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between m↔ bpm in metric, ft↔bpm in imperial
- The white dot line shows current position, which moves rightward as distance increases
- The orange curve shows the user’s actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down
- In the right of the screen is the gear shift from 1~8,
  Turn the jog wheel button to switch
- The white icon + 0°in the left bottom of the screen shows the incline level and it varies with the Profile incline level change.
- The Last Session screen shows workout data. Press the jog wheel button to return to Main menu

To stop your workout see:
“End your workout”

Preset Programs

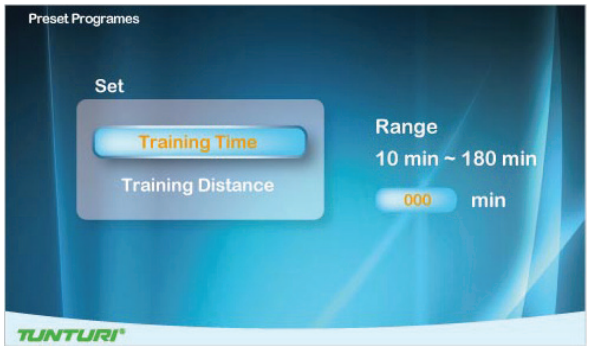
- Turn the jog wheel and select “Preset Programs”
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

Setting screen (1)



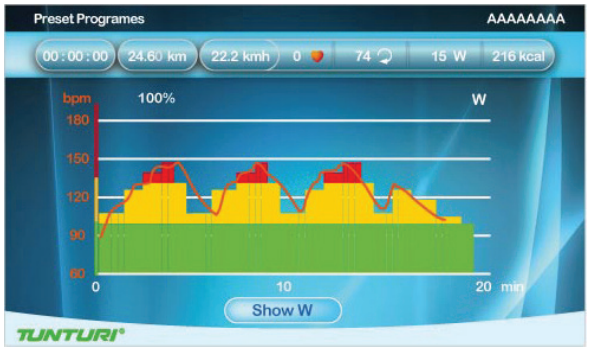
- Turn the jog wheel to select between:
- **Watt control**: Rolling Hills - Hill Climb - Cross Country - Stamina - Power Interval items and,
  Heart Rate Control: Fat burner 1 - Fat burner 2 - Cardio Strength - Cardio Climb - Cardio Interval
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (2)
-

Setting screen (2)



- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button for confirmation and continue the range setting at the right.
- Turn jog wheel to change setting ranges
- Press the jog wheel button to confirm and enter the Workout screen

Workout screen (Watt Control)

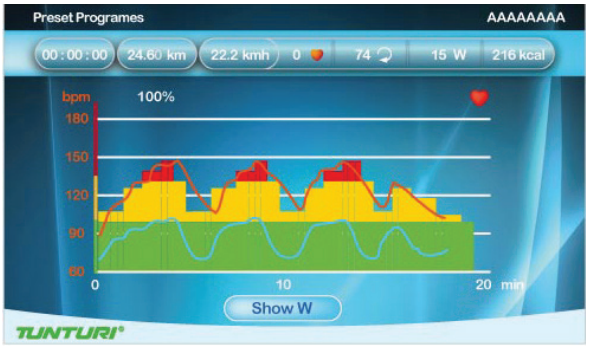


The X-axis unit is shown according to the selection of Time/Distance in Set screen:

Time Unit: min
Distance Unit: km in metric
mile in Imperial

- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between W↔ bpm
- The bar chart denotes the default target Watt value of the Profile. Rotate the jog wheel to adjust the percentage of Profile Watt value in the right of the white dot line
- The white dot line shows current position, which moves rightward as time/distance increases
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down
- Console Programming is the same as Watt Constant mode

Workout (Heart Rate Control)



The X-axis unit is shown according to the selection of Time/Distance in Set screen:

Time Unit: min
Distance Unit: km in metric
mile in Imperial

- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between W↔ bpm
- The bar chart denotes the default target Watt value of the Profile. Rotate the jog wheel to adjust the percentage of Profile Watt value in the right of the white dot line
- The white dot line shows current position, which moves rightward as time/distance increases

- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down
- The blue curve shows the actual Watt value
- Console Programming is the same as Target HR mode

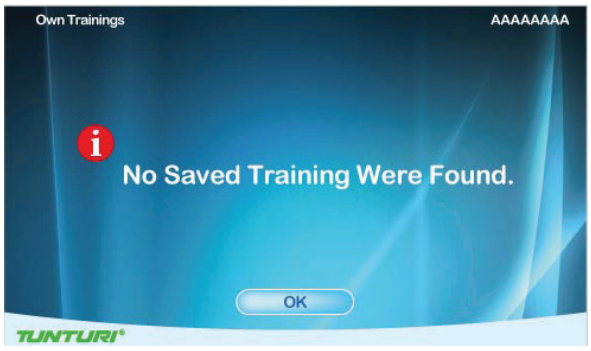
To stop your workout see:
"End your workout"

Own Trainings

- Turn the jog wheel and select "Preset Programs"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

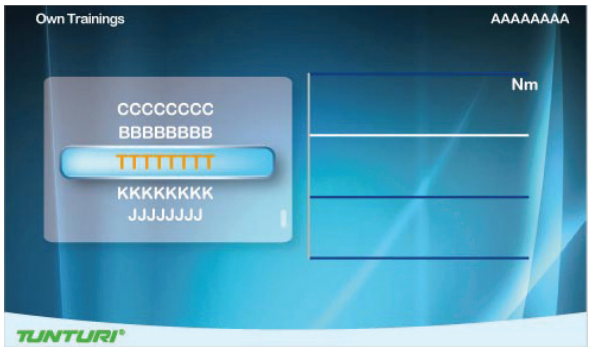
NOTE

When no saved trainings are found below window will appear.



- Press jog wheel to go back to main menu

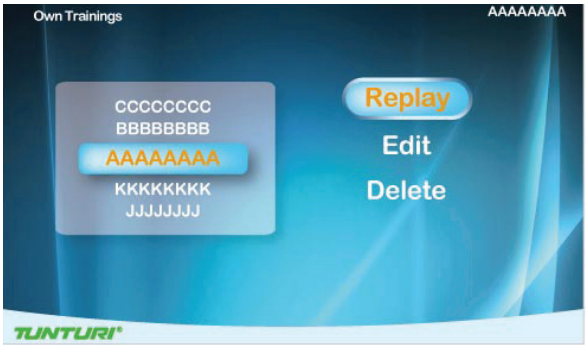
Setting screen (1)



Setting Screen (1) is for user's saved items and training records.
They are shown in the right and left screen.

- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button to confirm and to open selection window.

Selection window



- Turn the jog wheel and select item **Choose "Replay"**
- Press jog wheel button to confirm. Enter workout screen and continue the previous training

Choose "Edit"

- Press jog wheel to confirm
- Enter and edit the range setting
- Press jog wheel button to confirm and to enter workout screen

Choose "Delete"

- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button to confirm and to open selection window.
- Choose Yes to delete selected file, choose no not delete selected file.
- Press jog wheel button to confirm.

Workout screen:
Workout screen is depending on the trainings mode you are in.
Nm manual mode
It's the same as Manual mode

Watt Constant Mode
Its' the same as Preset programs Watt Mode

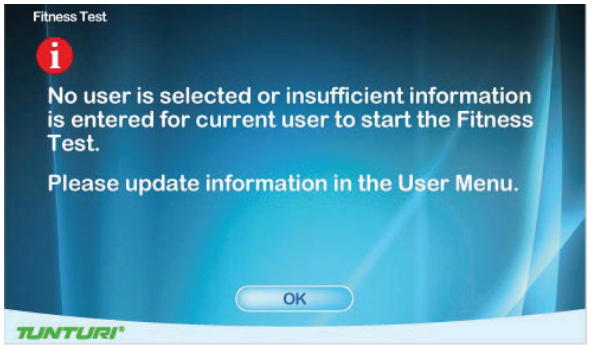
Target HR Mode
It's the same as Preset programs Heart Rate Mode

Fitness test

- Turn the jog wheel and select "Fitness test"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

NOTE

User interface needs the user's data to process Fitness test, if no any user data available Fitness test cannot start up. Below message will pop up.


Fitness Test
No user is selected or insufficient information is entered for current user to start the Fitness Test.
Please update information in the User Menu.
OK
TUNTURI

- Press jog wheel to go back to main menu

Setting screen (1)

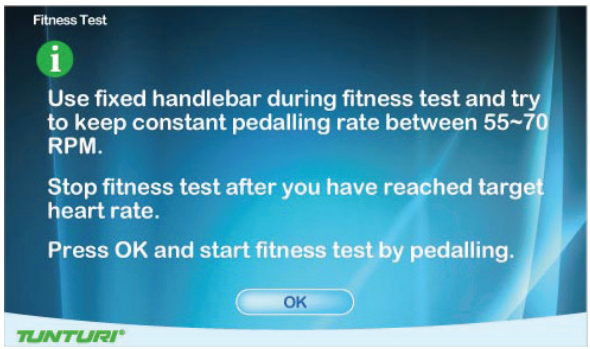
- Turn jog wheel to select item
- (Inactive / Active / Athletic mode)
- Press the jog wheel button to confirm and to open setting screen (2)

Setting screen (2)

Fitness Test
Set Target HR in VO2 Max Test
Range 68 bpm ~ 220 bpm
000 bpm
Target HR = 85% of Max HR
User Max HR = 000 bpm
User Weight = 000 kg
TUNTURI

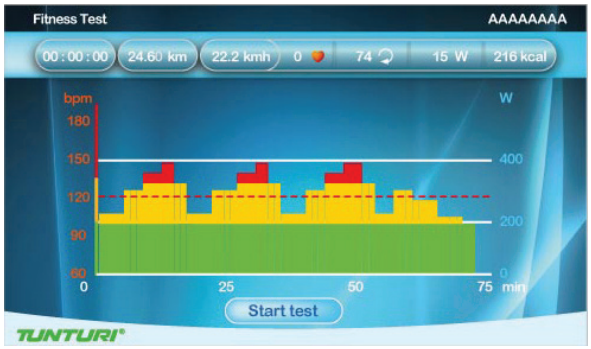
- Turn jog wheel set up user's target heart rate within Vo2 Max value. (The range is between 68~220bpm.) default: 85% of Max HR and shows user's Max HR (bpm) and weight (kg)
- Press the jog wheel button to confirm and to open information window

Information window


Fitness Test
Use fixed handlebar during fitness test and try to keep constant pedalling rate between 55~70 RPM.
Stop fitness test after you have reached target heart rate.
Press OK and start fitness test by pedalling.
OK
TUNTURI

- Press the jog wheel button to confirm and to open Workout screen.

Workout screen



- The X-axis unit is min
- The Y-axis unit is bpm
- The bar chart denotes the Watt value of the Profile.

- The white dot line shows current position, which moves rightward as time increases, the workout time is 5-hour at most then the workout screen

leaves
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down
- The horizontal red dot line shows the user's target hear rate value

The screen shows
"Test Failed ! if:
- The workout time is too short
- RPM value is too low
- HR target is not reached
- HR is less than 110 bpm

"No Heart Rate detected"if:
- It doesn't detect the user's heart rate

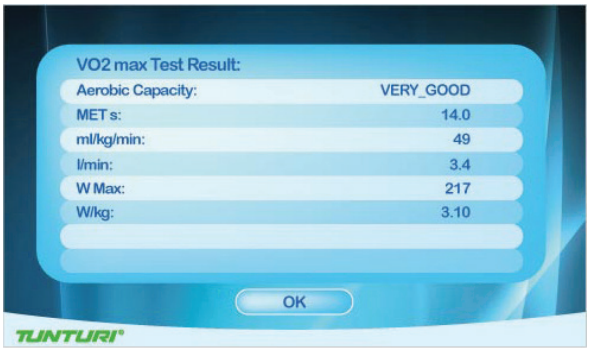
Press Back/stop or Main menu button to leave the workout screen

"Target HR reached! Stop test or Continue"
- User has achieves the target.
- Press the jog wheel button to end the test and show workout data screen

Workout data screen

- Press jog wheel to go to VO2 Max test result screen

VO2 Max test result screen



- Press jog wheel to go back to main menu

To stop your workout see:
"End your workout"

VO2 Max test result table.

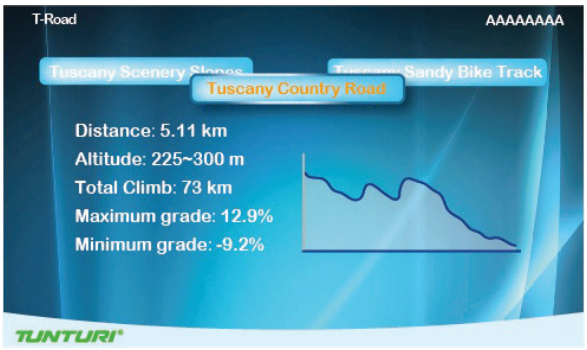
MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

T-Road

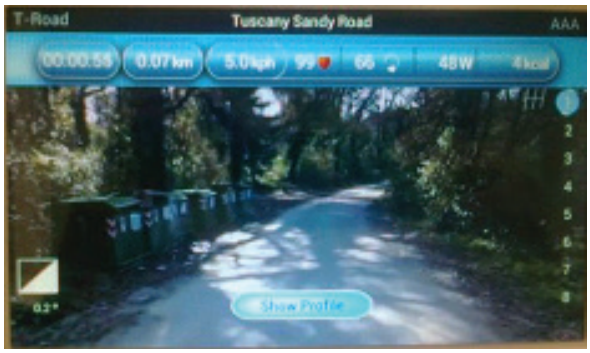
- Turn the jog wheel and select "T-Trainer"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

Setting screen (1)

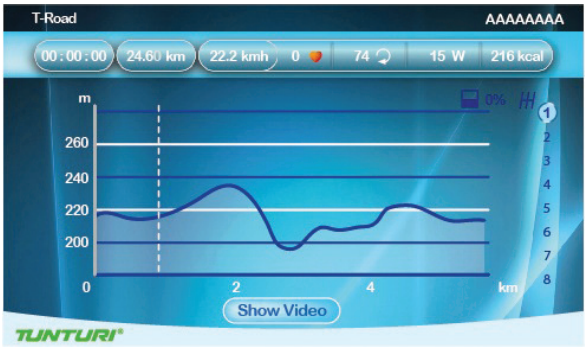


There are 3 selectable tracks available. Knowing: Tuscany Sandy Road/ Tuscany Scenrey Road/ Tuscany Country Road.

- Turn the jog wheel and select your training track
- Press the jog wheel to confirm and enter the workout video screen.



Press the jog wheel during workout to switch between Video and Profile screen



- The X-axis is shown as distance unit, km in metric and mile in Imperial
- The Y-axis unit is m in metric and ft in Imperial
- Press the Jog wheel during workout to switch between Video ↔ Profile screen

In profile screen:

- The white dot line shows current position, which moves rightward as workout time increases.
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down

In video screen:

- In the right of the screen is the gear shift from 1~8, use the jog wheel button to switch
- The white icon + 0°in the left bottom of the screen shows the incline level and it varies with the Profile incline level change.
- Press Back/stop, Main menu or the white dot line reaches the target value can leave the workout screen

To stop your workout see: "End your workout"

User settings

Press **"User/Settings"** button to enter the User/Settings main menu.

- Use the jog wheel to select one of the six available items.
- Press the jog wheel button for confirmation to enter the selected item setting screen

User Log

By selecting the “User Log” you can: view the training data of the selected user.
You can view either the last training session data or a summary of all the user’s sessions.

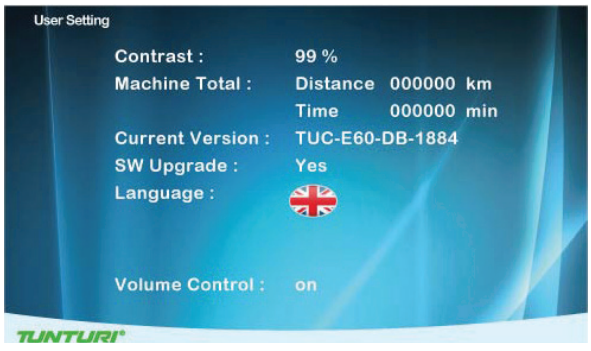
Exit the training data by pressing BACK/STOP.

User Setting

By selecting the “User Setting” you can:

- Adjust the brightness (Default=50%)
- Check the total mileages of the machine.
- Check the total used time for the machine.
- Check the default firmware and software version of Console
- Change language
- Select button beep sound on(yes) or off (NO)

User setting window.



How to modify settings

- Turn jog wheel to select changeable item.
- Press jog wheel to open selected item in right side of the screen for edit..
- Turn jog wheel to change value of selected.
- Press jog wheel to confirm change.
- Turn jog wheel to select next item, or use Back/ Stop button to go back to setting menu.

Edit User

By selecting the Edit User you can:
Edit:

User name:

- Turn jog wheel and select “Name”
- Press jog wheel to open “Name”edit.
- Turn jog wheel to select letter
- Press jog wheel to confirm
- Turn jog wheel to select next letter
- When name is edit correctly than select “√” to confirm name and go back to Edit user Menu

Units, Display

- Turn jog wheel and select “Units”
- Press jog wheel to open “Units” edit
- Turn jog wheel to select
  Metric: show units in km/kph/Kcal
  Imperial: show units in mile/mph/kcal
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

Display

- Turn jog wheel and select “Display”
- Press jog wheel to open “Display” edit
- Turn jog wheel to select
  Count up: preset time/ distance will be counting up
  Count Down: preset time/ distance will be counting down.
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

Gender

- Turn jog wheel and select “Gender”
- Press jog wheel to open “Gender” edit
- Turn jog wheel to select Male/ Female
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

Age
- Turn jog wheel and select "Age"
- Press jog wheel to open "Age" edit
- Turn jog wheel to change age
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

Height
- Turn jog wheel and select "Height"
- Press jog wheel to open "Height" edit
- Turn jog wheel to change Height
  In cm when units in Metric
  In ft/inch when units in Imperial.
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

Weight
- Turn jog wheel and select "Weight"
- Press jog wheel to open "Weight" edit
- Turn jog wheel to change Weight
  In kg when units in Metric
  In lbs when units in Imperial.
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

Max HR
- Turn jog wheel and select "Max HR"
- Press jog wheel to open "Max HR" edit
- Turn jog wheel to change default max HR preset as:
  when selected Male : 220-age
  when selected female : 226-age
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

Delete User

By selecting the "Delete User" you can:
Delete a user and all its data.
- Turn jog wheel and select the user you want to delete
- Press jog wheel to delete the selected user and go back to setting menu.

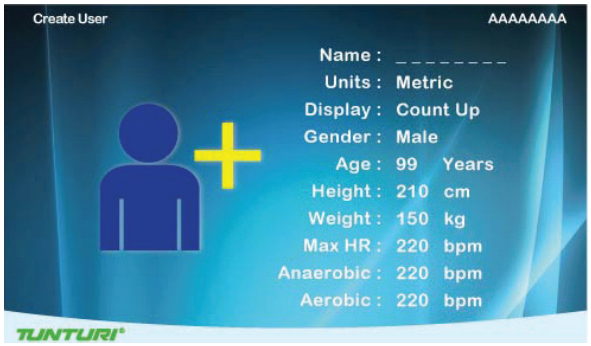
User will be deleted without further prompting

Change User

By selecting the "Change User" you can:
Select an other preset user profile.
- Turn jog wheel and select the user you want to activate
- Press jog wheel to confirm the selected user and go back to setting menu.

Create User

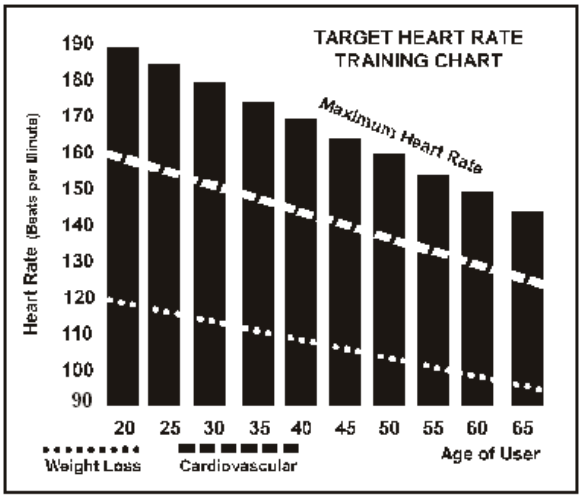
By selecting the "Create User" you can set up a new user profile. Maximum of 8 users can be installed.
See Edit user on how to create user.



Heart Rate Training

A word about Heart Rate:
The old motto, “no pain, no gain”, is a myth that has been overpowered by the benefits of exercising
comfortably. A great deal of this success has been
promoted by the use of heart rate monitors. With the proper use of a heart rate monitor, many people find that their usual choice of exercise intensity was either too high or too low and exercise is much more enjoyable by
maintaining their heart rate in the desired benefit range.

To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate. This can be accomplished by using the following formula: 220 minus your age. This will give you the Maximum heart rate (MHR) for someone of your age. To determine the effective heart rate range for specific goals you simply calculate a percentage your MHR. Your Heart rate training zone is 50% to 90% of your maximum heart rate. 60% of your MHR is the zone that burns fat while 70% is for strengthening the cardio vascular system. This 60% to 70% is the zone to stay in for maximum benefit.



For someone who is 40 years old their target heart rate zone is calculated:

220 – 40 = 180 (maximum heart rate)
180 x .6 = 108 beats per minute (60% of maximum)
180 X .7 = 126 beats per minute (70% of maximum)

So for a 40 year old the training zone would be 108 to 126 beats per minute.

How to wear your wireless chest strap transmitter:

- Attach the transmitter to the elastic strap using the locking parts.
- Adjust the strap as tightly as possible as long as the strap is not too tight to remain comfortable.
- Position the transmitter with the logo centred in the middle of your body facing away from your chest (some people must position the transmitter slightly left of centre). Attach the final end of the elastic strap by inserting the round end and, using the locking parts, secure the transmitter and strap around your chest.
- Position the transmitter immediately below the pectoral muscles.
- Sweat is the best conductor to measure very minute heart beat electrical signals. However, plain water can also be used to pre-wet the electrodes (2 black square areas on the reverse side of the belt and either side of transmitter). It’s also recommended that you wear the transmitter strap a few minutes before your work out. Some users, because of body chemistry, have a more difficult time in achieving a strong, steady signal at the beginning. After “warming up”, this problem lessens. As noted, wearing clothing over the transmitter/strap doesn’t affect performance.
- Your workout must be within range - distance between transmitter/receiver - to achieve a strong steady signal. The length of range may vary some what but generally stay close enough

to the console to maintain good, strong, reliable readings. Wearing the transmitter immediately against bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, moisten the areas of the shirt that the electrodes will rest upon.

NOTE!

The transmitter is automatically activated when it detects activity from the user's heart. Additionally, it automatically deactivates when it does not receive any activity. Although the transmitter is water resistant, moisture can have the effect of creating false signals, so you should take precautions to completely dry the transmitter after use to prolong battery life (estimated transmitter battery life is 2500 hours). If your chest strap has a replaceable battery the replacement battery is Panasonic CR2032.

Caution!
Do not use this trainer for Target Heart Rate unless a steady, solid Actual Heart Rate value is being displayed. High, wild, random numbers being displayed indicate a problem.

1. Areas to look at for interference, which may cause erratic heart rate:
2. Microwave ovens, TVs, small appliances, etc.Fluorescent lights.
3. Some household security systems.
4. Perimeter fence for a pet.
5. Some people have problems with the transmitter picking up a signal from their skin. If you have problems try wearing the transmitter upside down. Normally the transmitter will be oriented so the logo is right side up.
6. The antenna that picks up your heart rate is very sensitive. If there is an outside noise source, turning the whole machine 90 degrees may de-tune the interference.
7. If you continue to experience problems contact your dealer.

Exercising

Working out with this device is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen upteke, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Aerobic exercise should be above all pleasant. You should work up a light sweat but you should not get out of breath during the workout.

You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions. You should start slowly at a low pedalling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedalling speed can be increased gradually.

Maintenance

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

- After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents.
- Never remove the equipment's protective casing.

The electromagnetic brake forms a magnetic field that
may damage the mechanism of a watch, or the magnetic identification strip on a credit or cash card, should they come into immediate contact with the magnets.

Never attempt to detach or remove the electromagnetic brake!
The electromagnetic brake is based on electromagnetic resistance; resistance level is electronically measured and shown as watt reading on the display. Due to the measurement system, your Tunturi ergometer need not be re-calibrated when assembled, serviced and used according to this Owner's Manual.

Troubleshooting

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part. If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

Moving and storage

Please follow these instructions when carrying and moving the equipment about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

For transportation or moving of the device, two grown-ups are needed. Remain standing in front of the device on each side and take a sturdy grip at the handles. Lift the rear of the device so as to lift the front of the device on the wheels. Move the device and carefully put it down to its new place. To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

NOTE!

Transport the equipment with caution over uneven surfaces, for example over a step. The equipment should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

NOTE!

The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi New Fitness BV. will void the user's authority to operate the equipment!

WE WISH YOU MANY ENJOYABLE TRAININGS WITH YOUR NEW TUNTURI TRAINING PARTNER!

Contents

Welcome 25
Warnhinweise zur Sicherheit..... 26
Elektrische Sicherheit 27
Montageanweisungen 28
Schritt 1: 28
Schritt 2: 29
Schritt 3: 30
Schritt 4: 31
User interface 32
Drehschalter und Tasten 32
Bildschirm Starten 33
Programme..... 33
Schnellstart..... 33
Beenden des Trainings..... 34
Zieherzfrequenz..... 34
Manuell..... 35
Wattsteuerung 36
T-Ride..... 37
Preset Programme 38
Eigenes Training..... 39
Fitnesstest 40
T-Road..... 42
Benutzer-einstellungen..... 43
Benutzerprotokoll..... 43
Benutzer bearbeiten 43
Bearbeiten 44
Benutzer Löschen..... 45
Benutzer ändern..... 45
Benutzer erstellen..... 45
Herzfrequenztraining..... 45
Herzfrequenzsender verwenden 46
Trainieren 47
Wartung 47
Betriebsstörungen 48
Moving and storage..... 48

Deutsch

Diese deutsche Bedienungsanleitung ist eine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

Welcome

Herzlich willkommen in der welt des trainierens mit tunturi!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi www.tunturi.com.

Warnhinweise zur Sicherheit

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Dieses Gerät hat ein geschwindigkeitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie trainieren, desto höher ist die Belastung.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Vergewissern Sie sich, dass während des Trainings oder beim Bewegen des Geräts kein Haustier in der Nähe ist.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung wenigstens 100 cm Freiraum vorhanden ist.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Das Gerät nie ohne die Abdeckungen benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf-und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 150 kg liegt.
- Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen,

besteht kein Garantie-Anspruch!
- Lassen Sie niemals einen Gegenstand in eine der Öffnungen fallen.
- Nicht unter freiem Himmel verwenden.
- Drücken Sie nicht mit Gewalt auf die Konsolen-Steuerungstasten. Diese sind so eingestellt, dass sie auf leichten Fingerdruck reagieren. Wenn Sie stärker darauf drücken, wird das Gerät weder schneller noch langsamer. Wenn Sie das Gefühl haben, dass diese Tasten nicht richtig funktionieren, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

Elektrische Sicherheit

(betrifft nur elektrisch betriebene Geräte)

- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung stets, dass die Netzspannung mit der Spannung auf dem Typenschild des Geräts übereinstimmt.
- Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
- Halten Sie das Netzkabel von Hitze, Öl und scharfen Kanten fern.
- Verändern Sie nichts am Netzkabel oder am Netzstecker
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls das Netzkabel oder der Netzstecker
- beschädigt oder defekt ist. Ist das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät entlanglaufen. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter einem Teppich entlanglaufen. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Netzkabel.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht über der Kante eines Tisches hängt. Vergewissern Sie sich, dass niemand versehentlich über das Netzkabel stolpert.
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in die Wandsteckdose eingesteckt ist.
- Ziehen Sie nicht am Netzkabel, um den Netzstecker aus der Wandsteckdose zu ziehen.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, wenn das Gerät nicht verwendet wird, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird sowie vor der Reinigung und Wartung.

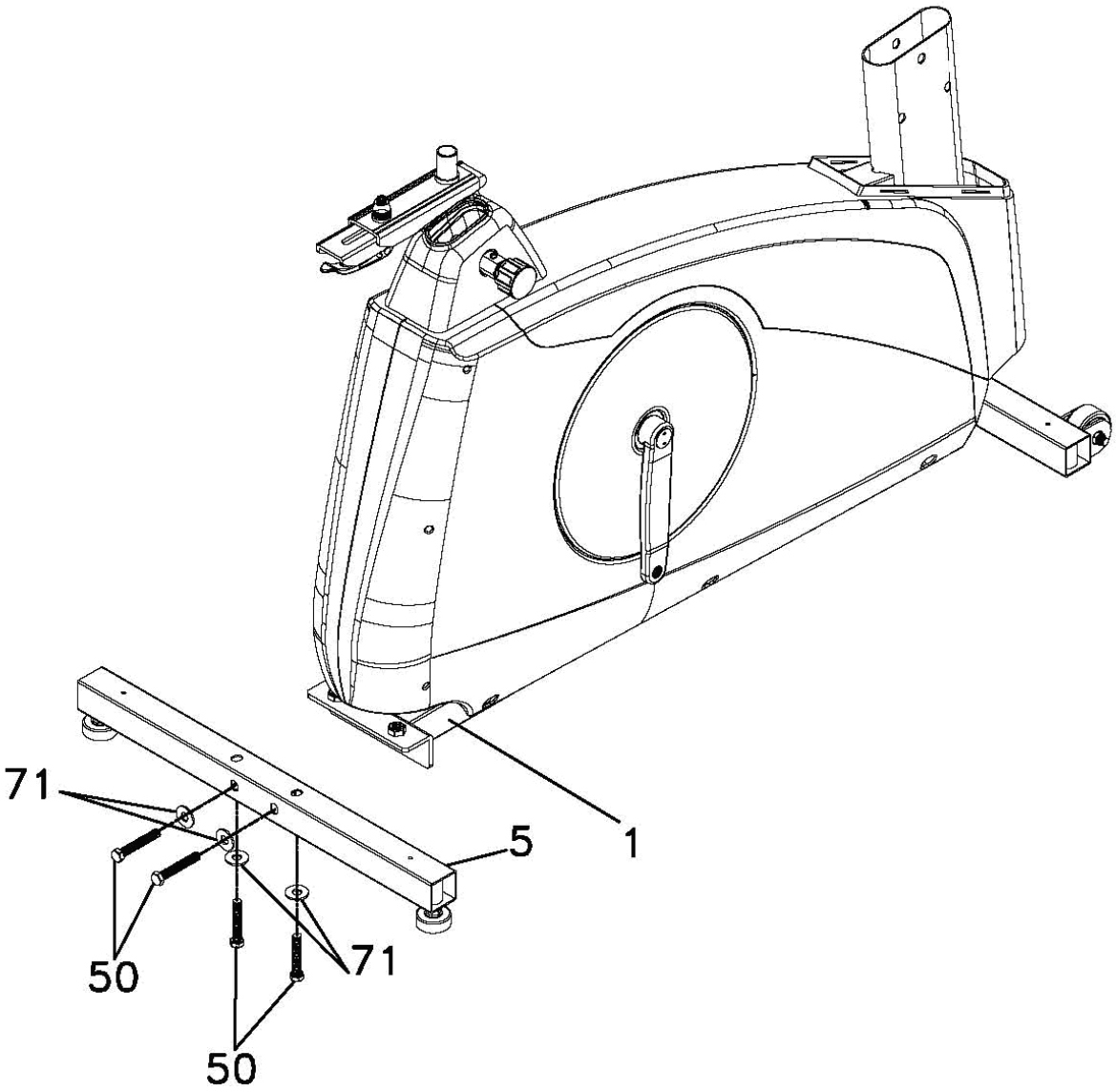
Speichern Sie diese Anleitung!

Montageanweisungen

Schritt 1:

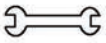
Montage Des Hinteren Fussrohrs

1. Installieren Sie das hintere Fußrohr (5) mit vier Sechskantschrauben 3/8”x2-1/4” (50) und vier Unterlegscheiben 3/8” x 25 mm (71) auf dem Hauptrahmen.



#50. 3/8"X2" Hex Head bolt - 4PCS

#71. 3/8"X25mmx2T Flat Washer - 4PCS


#100. 12/14m/m_Wrench

Schritt 2:

Montage Des Vorderen Hauptrohrs

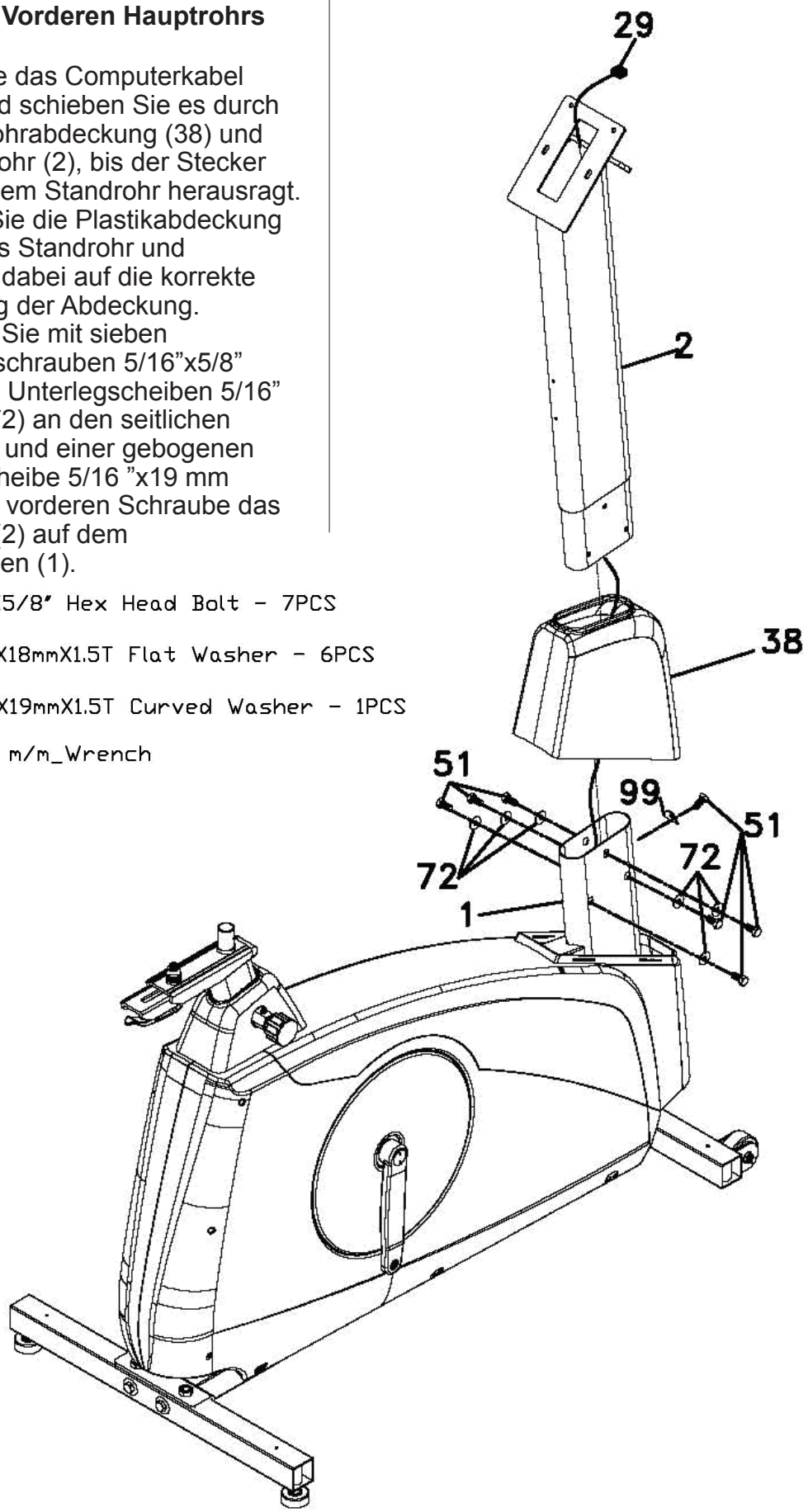
1. Wickeln Sie das Computerkabel (29) auf und schieben Sie es durch die Standrohrabdeckung (38) und das Standrohr (2), bis der Stecker oben aus dem Standrohr herausragt. Schieben Sie die Plastikabdeckung (38) auf das Standrohr und achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Abdeckung.
2. Befestigen Sie mit sieben Sechskantschrauben 5/16”x5/8” (51), sechs Unterlegscheiben 5/16” x 18 mm (72) an den seitlichen Schrauben und einer gebogenen Unterlegscheibe 5/16 ”x19 mm (99) an der vorderen Schraube das Standrohr (2) auf dem Hauptrahmen (1).

#51. 5/16"X5/8" Hex Head Bolt - 7PCS

#72. 5/16"X18mmX1.5T Flat Washer - 6PCS

#99. 5/16"X19mmX1.5T Curved Washer - 1PCS

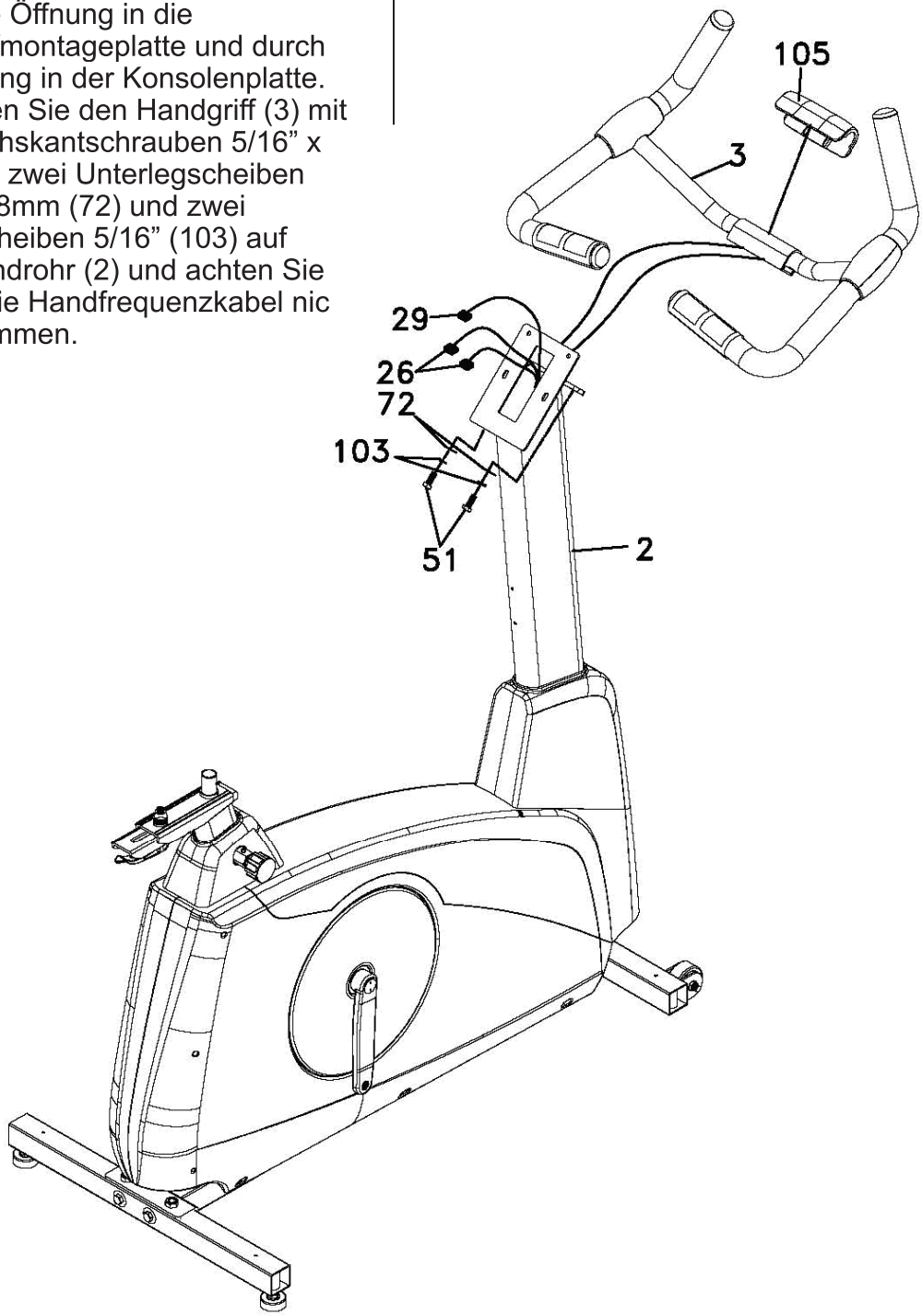
#100. 12/14 m/m_Wrench



Schritt 3:

Montage Des Handgriffs

1. Führen Sie die beiden Handfrequenzkabel (26) durch die Öffnung in die Handgriffmontageplatte und durch die Öffnung in der Konsolenplatte. Befestigen Sie den Handgriff (3) mit zwei Sechskantschrauben 5/16” x 5/8” (51), zwei Unterlegscheiben 5/16” x 18mm (72) und zwei Schlitzscheiben 5/16” (103) auf dem Standrohr (2) und achten Sie darauf, die Handfrequenzkabel nic einzuklemmen.



#51. 5/16"X5/8" Hex Head Bolt - 2PCS

#72. 5/16"X18mmX1.5T Flat Washer - 2PCS

#100. 12/14m/m_Wrench

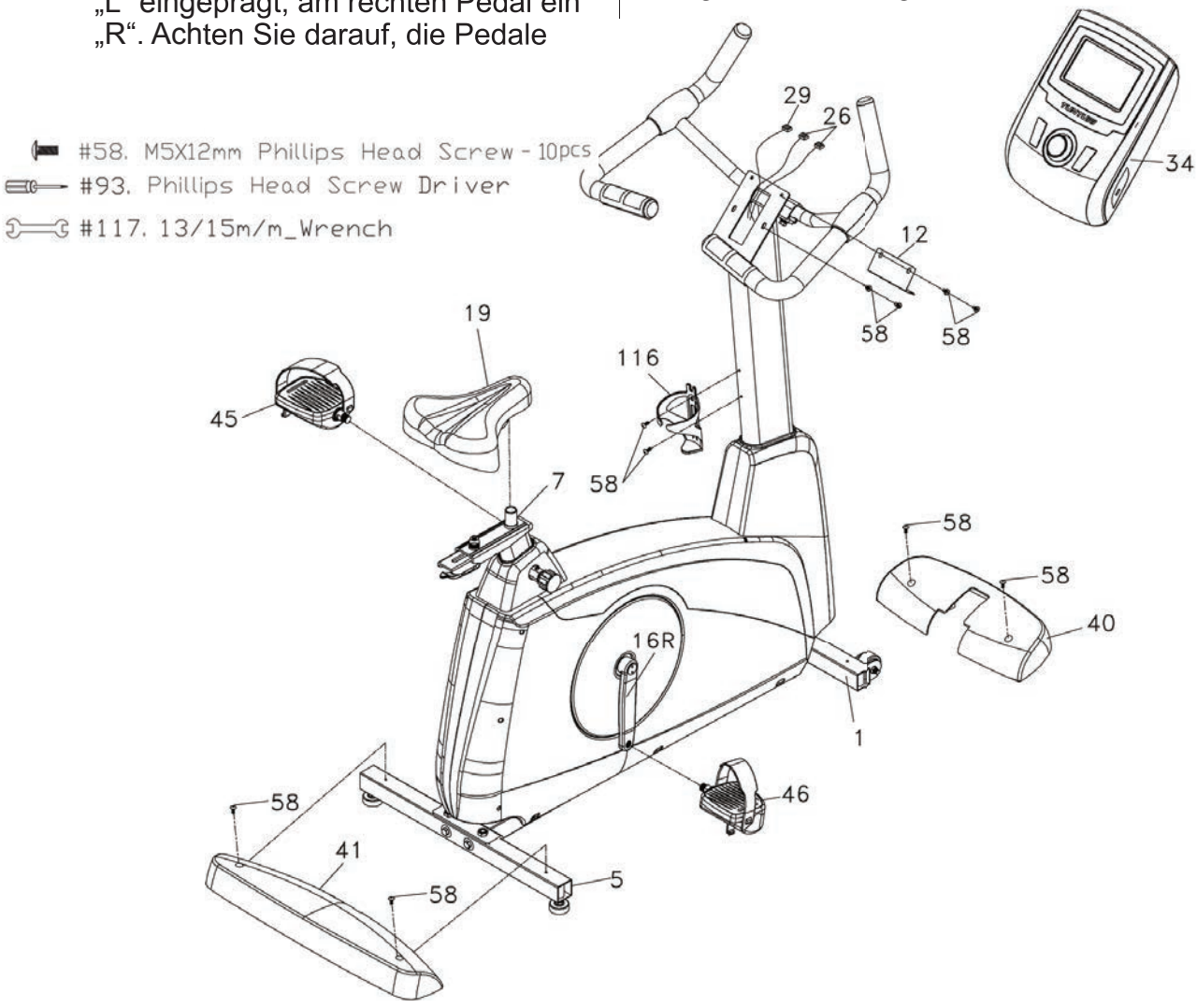
#103. 5/16"X1.5T Split Washer - 2PCS

Schritt 4:

Montage Von Konsole, Sattel, Pedale Und Hauptgehäuseabdeckung

1. Stecken Sie das Computerkabel (29) und zwei Handfrequenzsensor-Montage-W/Kabel (26) in die Anschlüsse auf der Rückseite der Konsole (34). Befestigen Sie die Konsole (34) mit vier Philips-Kopfschrauben M5x12mm (58) auf dem Standrohr.
2. Bringen Sie mit vier Philips-Kopfschrauben M5×12mm (58) die vordere Fußabdeckung (40) und die hintere Fußabdeckung (41) auf dem Hauptrahmen (1) an.
3. Bringen Sie die Pedale (45 L, 46R) an den Kurbeln an (16L, 16R). Denken Sie daran, dass das linke Pedal ein entgegengesetztes Gewinde hat, das anders herum in die Kurbel gedreht wird. Für das linke Pedal ist am Ende des Gewindes ein „L“ eingeprägt, am rechten Pedal ein „R“. Achten Sie darauf, die Pedale so fest zu ziehen wie möglich. Es kann notwendig sein, die Pedal nachzuziehen, wenn Sie beim Treten einen Schlag im Pedal spüren. Ein Geräusch oder ein Schlag- oder Klickgefühl ist in der Regel auf lose Pedale zurückzuführen.
4. Bringen Sie das Sattel-Schieberohr (7) auf der Schiene oben am Sattelrohr an, sodass der Sattel nach vorne zeigt. Befestigen Sie den Sattel (19) auf der Sattelstütze.
5. Befestigen Sie den Flaschenhalter (116) mit zwei Philips-Kopfschrauben M5x12mm (58) auf dem Standrohr

Fußpedale
Forschungen der Entwicklungsabteilung in Zusammenarbeit mit einem führenden Sportwissenschaftler und Reha-Spezialisten haben zu einem Durchbruch im Pedaldesign geführt. Dieses Pedal hat eine minimale Breite und es ist leicht gebogen, um ein natürlicheres Fahrgefühl zu ermöglichen.



User interface

Drehschalter und Tasten

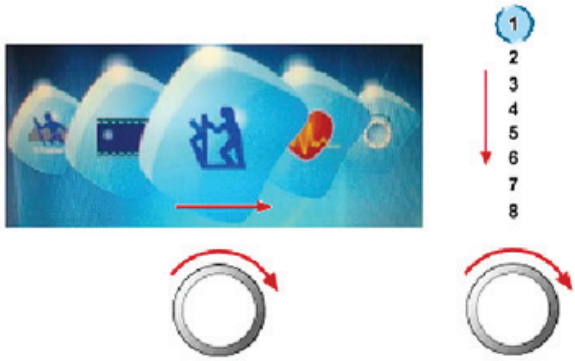
A Back, Stop Taste:
- Zurück zum vorherigem Fenster. Beenden Sie das aktive Training.

B Main Menu:
- Geht zurück zum Hauptmenü oder Schnellstart wenn Main Menu Taste betätigt wird.
- Durch die Taste während des aktiven Trainings einzudrücken wird das Programm im Ruhemodus gestellt.

C User/Settings
- Drücken Sie diese Taste um den Gebraucher / Gebrauche-Einstellungen eingeben. Diese Taste funktioniert nicht während des Trainings.

D Drehschalter:
Aktivieren von Funktionen:
- Wählen Sie den Training-Modus im Hauptmenü..
- Benutzer/Einstellung-Modus Auswahl;.
- Wählen Sie den gewünschten Modus im Einstellungsfenster.
- Erhöhen oder verringern Sie den Einstellungswert..
- Anpassung vom Zielwert (hoch/ niedrig) während des Trainings..
- Verschieben Sie nach oben oder unten während T-Ride™ or T-Road Training.

Horizontal
Drehen im Uhrzeigersinn – Option nach rechts,
Drehen gegen den Uhrzeigersinn – Option nach links.
Vertikal
Drehen im Uhrzeigersinn - Option nach Oben..
Drehen gegen den Uhrzeigersinn – Option nach unten.



Funktionen Drucktaste (Drehschalter):
- Sport Modus Bestätigung.
- Option Bestätigung unter Benutzer Einstellmodus..
- Bestätigung vom Aktiven Programm im Einstellungs-Modus
- Einstellungs-Werte und Bestätigung.
- Umschalten Bildschirm zwischen bpm ↔ Nm oder bpm ↔ W während dem Training.
- Umschalten Bildschirm zwischen bpm ↔ m oder bpm ↔ ft während T-Ride™.
- Umschalten Bildschirm zwischen Video ↔ Profile während T-Road.
- Wechsel zum nächste Begleitung während T-Trainer™
- Option Bestätigung zwischen Musik-Modus-Anzeige

USB Anschluss

USB Ausgang kann benutzt werden für;
- Service-Zwecke Z.B. Software-Update.

Beachten Sie, das Format sollte nicht ! NTFS sein.

Bildschirm Starten

Wenn der Bildschirm gestartet wird das Lade-Zeichen gezeigt wie unten dargestellt.

Nach einigen Sekunden ändert sich im Data Fortschritt-Anzeige wie unten dargestellt.

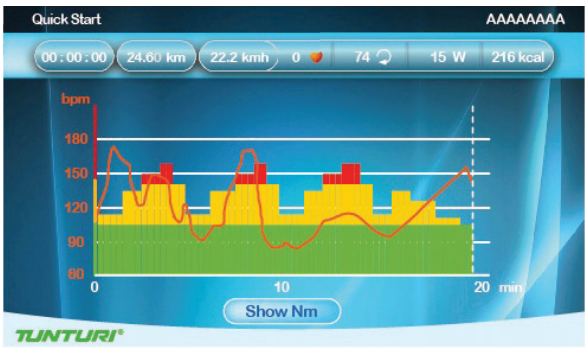
Nachdem die Applikation vom Gebraucher geladen ist, wird das Hauptmenu erscheinen

Trainer ist jetzt bereit um die Workout Programme zu starten, selektiere diese mit quick-Start und beginne

Programme

Schnellstart

- Drehe den Schalter und wählen Sie „Schnellstart“
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Trainings-Bildschirm.

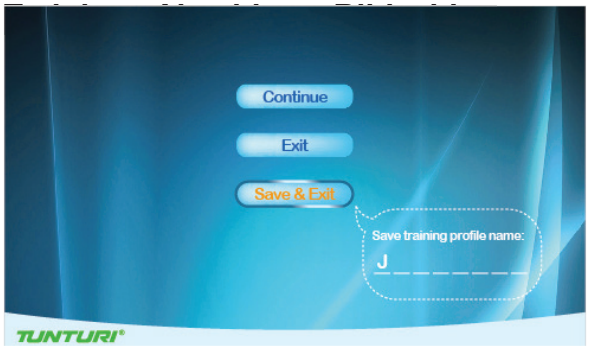


Die X Achse zeigt die Zeit in Minuten zwischen 0 ~ 30. Es wird während des Trainings (alle 15 Minuten) aktualisiert

- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von Nm↔ bpm, drücken Sie den Drehschalter.
- Dass Balkendiagramm zeigt den Drehmoment in Nm. betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern.
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Trainingszeit verläuft. Der Bildschirm kann maximal 5 Stunden Daten zeigen
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.

Beenden des Trainings

- Das Trainings-Ende Bildschirm erscheint wenn Back/Stop oder Hauptmenu gedrückt wird oder wenn der weiße unterbrochene Linie den Zielwert erreicht



Weither : (Continue)
Wählen Sie ”Weither” um zu Trainings-Bildschirm zurückzukehren

Beenden: (Exit)
- Wählen Sie “beenden” um das letzte Wiedergabefenster zu Schließen.

Speichern:
Wählen Sie “**Speichern**” und geben Sie einen Dateinamen ein, am unteren Rand des Bildschirms
Benutze den Drehschalter um A – Z, oder 0-9 zu selektieren und alle Trainingsdaten zu Speichern für einen neuen Trainings-Modus
.
- Die Trainingsdaten vom letzten gespeichertem Training werden gezeigt

Drücken Sie den Drehschalter um zum Hauptmenu zurückzukehren.

Zieherzfrequenz

- Wählen Sie “Zieherzfrequenz“. aus mit dem Drehschalter
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm I

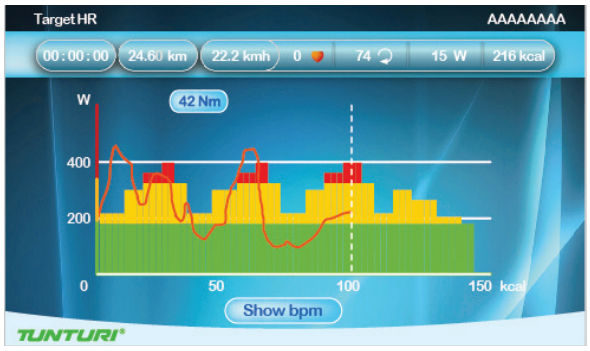
Einstellungs-Bildschirm (1)

- Drehen Sie den Schalter um die Zielherzfrequenz einzustellen. (Die Anzahl schwankt mit Bpm-Wert)
- Bestätigen Sie durch den Drehschalter einzudrücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm

Einstellungs-Bildschirm (2)

- Wählen Sie Programm aus mit dem Drehschalter.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (rechts)
- Drehe den Schalter um Einstellbereich zu ändern
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Trainings-Bildschirm

Einstellungs-Bildschirm



Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Energie/Zeit/Abstand im Set Screen:

Energie Einheit	Kcal
Zeit Einheit	Min
Abstand Einheit	Km in Metrisch Mile in Imperial

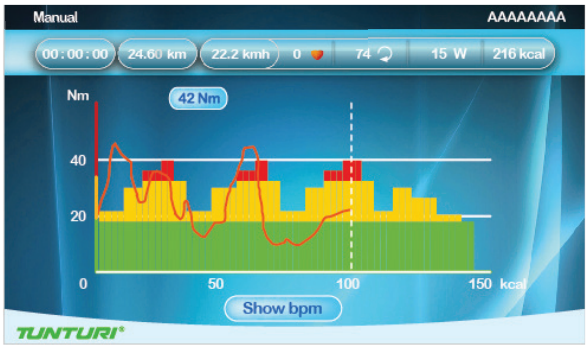
- Drücken Sie den Drehschalter um die Y-Achse während des Trainings zu ändern von W↔ bpm.
- Dass Balkendiagramm zeigt die Herzfrequenz in Bpm. Betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Kalorien/ Zeit/Abstand sich ändern
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert
- Die blaue Kurve zeigt den Aktuellen Watt wert.
- Konsole Einstellung unterstützt den Benutzer um seine Ziele zu erreichen das als Ziel-Herzfrequenz eingestellt ist.
- Wenn die Aktuelle. Herzfrequenz höher ist als die eingestellte wird das System die Watt zahl senken. Und, erhöhen wenn die Aktuelle Herzfrequenz Niedriger ist.
- Die Meldung “No Heart Rate” wird gezeigt wenn die Herzfrequenz vom Benutzer, während dem Training, nicht gemessen wird

Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

Manuell

- Drehe den Schalter und wähle “Manuell”
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm (1).

- Wählen Sie das Programm mit dem Drehschalter.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (rechts).
- Drehe den Schalter um Einstellbereich zu ändern.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Trainings-Bildschirm



Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Energie/Zeit/Abstand im Set Screen:

Energie Einheit	kcal
Zeit Einheit	min
Abstand Einheit	Km in Metrisch Mile in Imperial

- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von Nm↔ bpm, drücken Sie den Drehschalter.

- Dass Balkendiagramm zeigt den Drehmoment in Nm. betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern.
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Energie/ Zeit/Abstand verläuft. Stunden Daten zeigen
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.

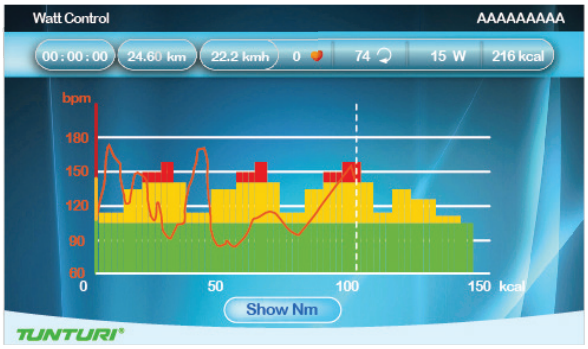
Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

Wattsteuerung

- Drehen Sie den Schalter und wählen sie „“Wattsteuring“.
- Bestätigen Sie durch den Drehschalter einzudrücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm(1)

- Drehen Sie den Schalter um die Watt Zahl einzustellen.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen zum Einstellungs- Bildschirm(2).

- Wählen Sie Programm aus mit dem Drehschalter.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (rechts).
- Drehe den Schalter um Einstellbereich zu ändern.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und gehen Sie weiter im Trainings-Bildschirm.



Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Energie/Zeit/Abstand im Set Screen:

Energie Einheit	Kcal
Zeit Einheit	Min
Abstand Einheit	Km in Metrisch Mile in Imperial

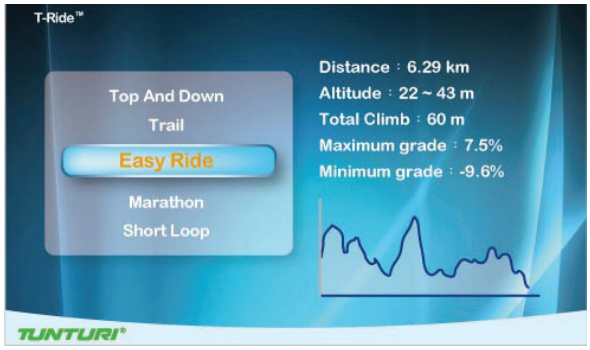
- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von Nm↔ bpm, drücken Sie den Drehschalter.
- Dass Balkendiagramm zeigt den Drehmoment in Watt. betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern.
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Energie/ Zeit/Abstand verläuft. Stunden Daten zeigen
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.
- Die Konsole Programmierung: unterstützt den Benutzer sein/ ihr Ziel zu Erreichen. Wenn die Aktuelle. Watt Zahl höher ist als die eingestellte, wird das System die Watt zahl senken. Und, erhöhen wenn die Aktuelle Herzfrequenz Niedriger ist

Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

T-Ride

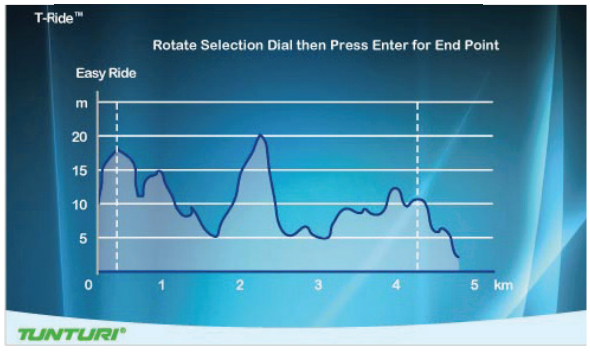
- Drehen Sie den Schalter und wählen sie “T-ride”.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (1

Einstellungs-Bildschirm (1)



- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie zwischen Top and Down - Spur (Trail) - Easy Ride - Marathon - Short Loop
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (2)

- Einstellen vom Startpunkt des Trainings. Drehen Sie den Schalter um die weiße unterbrochene Linie einzustellen. Drücke den



- Einstellen vom Endpunkt des Trainings .Drehen Sie den Schalter um den weiße unterbrochene Linie einzustellen.
  Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen

Die X-Achse zeigt die gewählte Einheit in KM/Metrisch und Mile/Imperial.

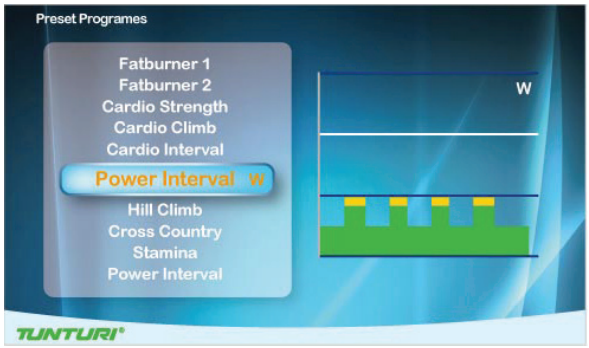
- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von m↔ Bpm/ Metrisch, Ft↔Bpm in Imperial,
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt den die Aktuelle Diese bewegt sich nach rechts wenn der Abstand vergrößert.
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.
- An der rechten Seite vom Bildschirm ist die Gangschaltung von 1-8. Drehen Sie den Schalter um diese zu ändern.
- Das Weiße Ikon + 0° links unten im Bildschirm zeigt den Steigungswert und ändert sich während des Training.
- Der letzte Bildschirm zeigt die Trainingsdaten. Drücken Sie den Drehschalter um zum Hauptmenu zurückzukehren.

Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

Preset Programme

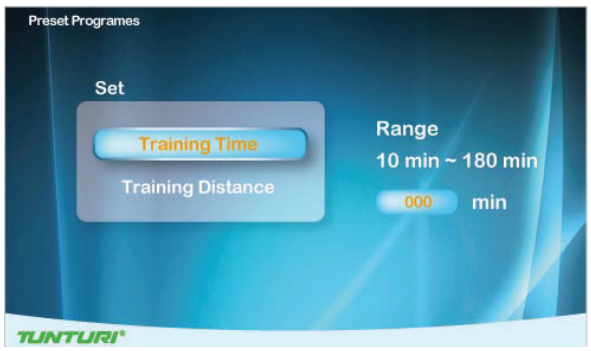
- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie
  “Preset Programme”.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.. und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (1).

Einstellungs-Bildschirm (1)



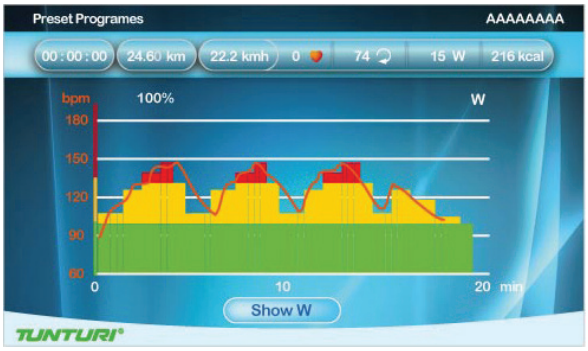
- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie zwischen:
- Wattsteuerung: Hügellandschaft, Steigung, Querfeldein, Ausdauer, Power-Intervall (Rolling Hills - Hill Climb - Cross Country - Stamina - Power Interval) items oder, Zieherzfrequenz: Fettverbrenner 1, Fettverbrenner 2, Cardio - Kraft, Cardio - Steigung, Cardio - Intervall. (Fat burner 1 - Fat burner 2 - Cardio Strength - Cardio Climb - Cardio Interval)
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.. und gehen Sie weiter mit dem Bereich-Einstellungen (2).

Einstellungs-Bildschirm (2)



- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.. und gehen Sie weiter mit die Einstellungen an der rechten Seite des Bildschirms.
- Drehen Sie den Schalter um die Einstellungen zu ändern.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.. und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen

Training-Bildschirm (Watt Control)

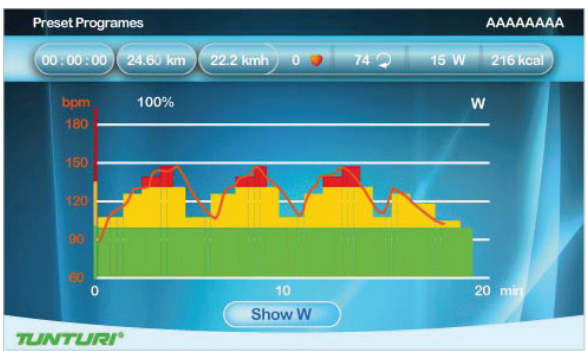


Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Zeit/Abstand im Set Screen:

Zeit Einheit	Min
Abstand Einheit	Km in Metrisch
	Mile in Imperial

Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von W↔ Bpm.
Dass Balkendiagramm zeigt das Ziel im in Watt-Wert des Profils.
Betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern.
Die Weiße Unterbrochene-Linie zeigt den die Aktuelle Watt-Zahl. Dieser bewegt sich nach rechts wenn der Abstand vergrößert.
Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.

Konsole Programmierung ist gleich wie im Watt Konstant-Modus.
Training Bildschirm (Heart Rate Control)



Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Zeit/Abstand im Set Screen:

Zeit Einheit	Min
Abstand Einheit	Km in Metrisch Mile in Imperial

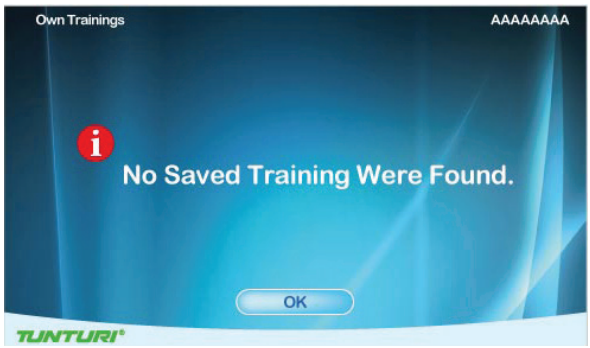
- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von W↔ Bpm
- Das Balkendiagramm zeigt das Ziel im Watt-Wert des Profils. Betätigen Sie den Drehschalter um die Prozente in Watt zu ändern rechts in der Weißen unterbrochene Linie.
- Die Weiße Unterbrochene-Linie zeigt die Aktuelle Watt-Zahl. Dieser bewegt sich nach rechts wenn der Abstand vergrößert
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert
- Die blaue Linie zeigt den Aktuellen Watt Wert..
- Konsole Programmierung entspricht dem Ziel im HR-Modus.

Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

Eigenes Training

- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie.
  “Eigenes training”.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (1)

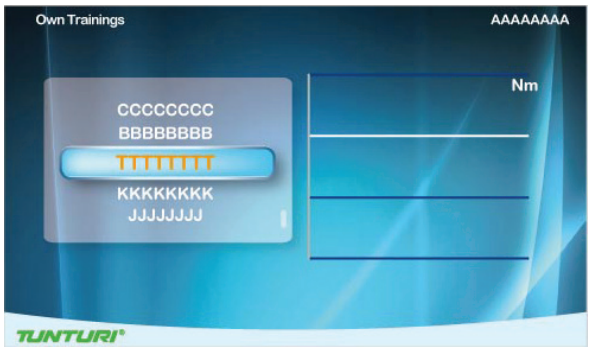
Hinweis
Wenn keine gespeicherte Training gefunden werden, wird das untenstehende Fenster gezeigt.



Kein gespeicherten Training gefunden

- Drücke den Drehschalter und gehen Sie zurück zum Hauptmenu.

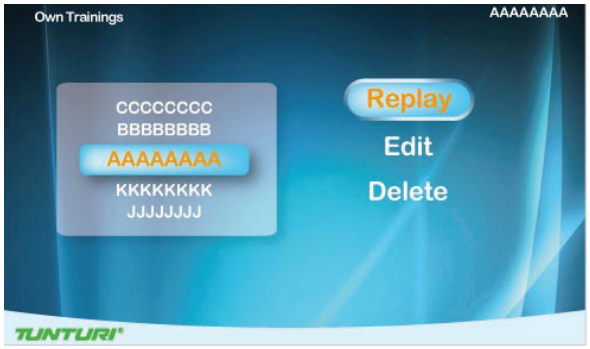
Einstellungs-Bildschirm (1)



Einstellungs-Bildschirm (1) ist für gespeicherte Benutzertrainingsdaten. Diese werden rechts im Bildschirm gezeigt.

- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Einstellungs-Bildschirm (1)

Einstellungs-Bildschirm



- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie.

Wählen “Wiederholung” (Replay)

- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter im Einstellungs-Bildschirm und dem vorigem Training

Wählen “Bearbeiten” (Edit)
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken
- Geben Sie die Einstellungen ein oder bearbeiten sie diese und bestätigen Sie..
- Drücken Sie den Drehschalter zum bestätigen und gehen sie weiter im Trainings-Bildschirm.

Wählen “Löschen” (Delete)
- Drehe den Schalter und wähle..
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschaltern drücken und gehen sie sofort zum Selektions-Bildschirm.
- Wähle Yes um die gewählte Datei zu löschen..
- Bestätige durch den Drehschalter zu drücken.

Trainings-Bildschirm:
Die Trainingswiedergabe ist abhängig vom gewähltem Trainings-Modus.

Nm Manual Modus:
Ist gleich am Manual Modus

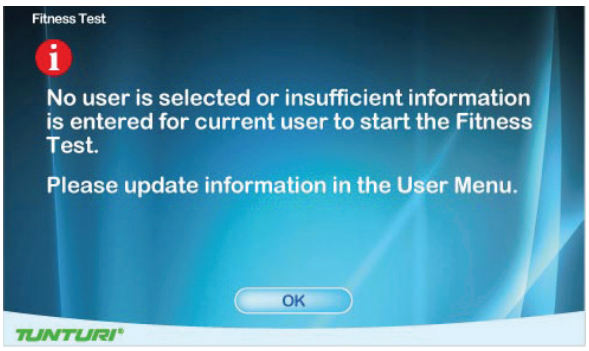
Watt Constant Mode:
Ist gleich am Voreingestellten Programm Watt Modus.

Target HR Modus:
Diese ist gleich am Vorprogrammierten Herzfrequenz Programms.

Fitnesstest

- Drehe den Schalter und wähle “Fitnesstest”.
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschaltern drücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm (1).

Hinweis
Der User Interface braucht die Benutzerdaten zum Berechnen.
Des Fitness Tests, Wenn keine Benutzerdaten bekannt sind, kann der Fitness Test nicht gestartet werden.
Die untenstehende Nachricht wird gezeigt..


Fitness Test
No user is selected or insufficient information is entered for current user to start the Fitness Test.
Please update information in the User Menu.
OK
TUNTURI

- Drücke den Drehschalter und gehen Sie zurück zum Hauptmenu.

Einstellungs-Bildschirm (1)

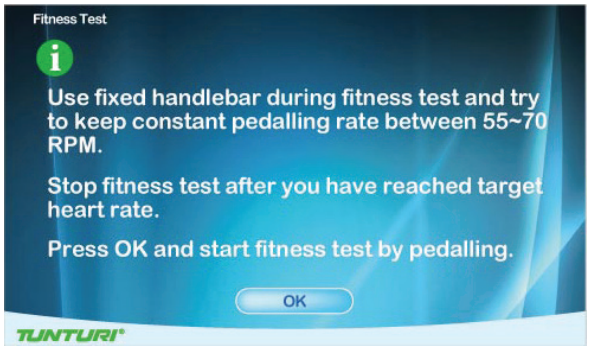
- Drehe den Schalter und wähle..
- (Inactive / Active / Athletic mode).
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschaltern drücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm (2).

Einstellungs-Bildschirm (2)

Fitness Test
Set Target HR in VO2 Max Test
Range 68 bpm ~ 220 bpm
000 bpm
Target HR = 85% of Max HR
User Max HR = 000 bpm
User Weight = 000 kg
TUNTURI

- Drehe den Schalter um den Herzfrequenz Zielwert in Vo2 Max Wert, einzustellen..
(der Bereich liegt zwischen 8~220Bpm.)
Standard 85% vom Max HR und Gewicht (Kg).
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschaltern drücken und um das Informations-Fenster zu öffnen.

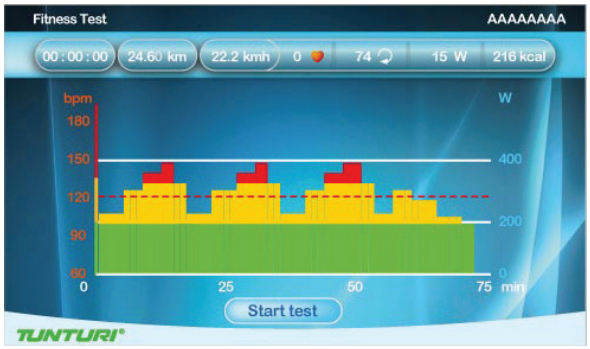
Informations-Fenster


Fitness Test
Use fixed handlebar during fitness test and try to keep constant pedalling rate between 55~70 RPM.
Stop fitness test after you have reached target heart rate.
Press OK and start fitness test by pedalling.
OK
TUNTURI

Halten Sie sich am Lenker fest. Trittfrequenz: 50-70 UpM. Beenden Sie den Fitnesstest, wenn Sie die Zielherzfrequenz erreicht haben. Drücken Sie auf OK und starten Sie den Fitnesstest durch Treten.

- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Trainings-Bildschirm.

Trainings Bildschirm



- Die X-Achse ist in Min.
- Die Y-Achse ist in Bpm.
- Das Balkendiagramm zeigt den Watt wert des Profils.
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Trainingszeit verläuft. Der Bildschirm kann maximal 5 Stunden Daten zeigen.
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz vom Benutzer. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.
- Die horizontale rote Linie zeigt den Zielwert der eingestellten Herzfrequenz.

Der Bildschirm zeigt;
"Testfehler!" wenn:

- Die Trainingszeit zu kurz ist.
- RPM Wert zu niedrig ist.
- HR Wert nicht erreicht wird.
- HR unter 110 Bpm ist.

"Herzfrequenz nicht festgestellt! wenn:

- Die Herzfrequenz vom Gebraucher wird während dem Training nicht gemessen.

Drücke Back/Stop oder Hauptmenu um den Trainings-Bildschirm zu verlassen.

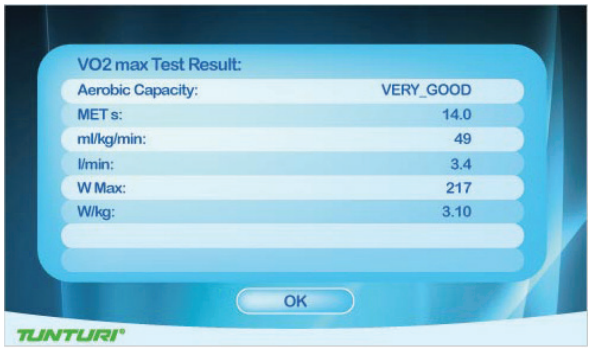
Zielherzfrequenz erreicht. Stop Test oder gehe weiter"

- Benutzer hat das Ziel erreicht.
- Drücke den Drehschalter um den Test zu beenden und direkt zum Trainings Data Bildschirm zu gehen.

Trainings Daten Bildschirm

Drücke den Drehschalter um zum VO2 Max Testresultat Bildschirm zu gehen.

VO2 Max Testresultat Bildschirm



- Drücke den Drehschalter um zum Hauptmenu zurückzukehren.

Um das Training zu beenden - siehe " "Beenden des Trainings"

VO2 Max test result table.

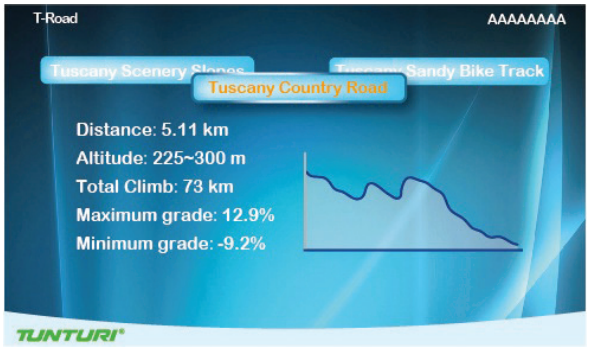
MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

T-Road

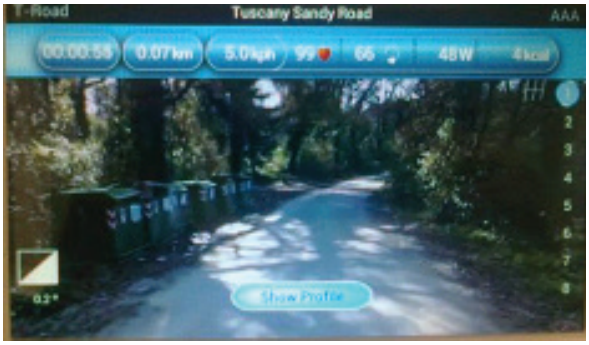
- Drehe den Schalter und wähle “T-road”.
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie sofort zum Trainings-Bildschirm (1).

Einstellungs-Bildschirm (1)



Sie können aus 3 unterschiedliche Trainingsstrecken wählen.
Zu wissen: Tuscany Sandy Road/ Tuscany Scenery Road/ Tuscany Country Road.

- Drehe den Schalter und wähle die Trainings Strecke.
- Bestätige die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie sofort zum Trainings-Bildschirm.



Drücke den Drehschalter um, während des Trainings, zu wechseln zwischen Video und Profil Bildschirm.

- Die X-Achse zeigt den Abstand. Km in Metrisch, Mile in Imperial
- Die Y-Achse ist M in Metrisch, Ft in Imperial.
- Drücke den Drehschalter um, während des Trainings, zu wechseln zwischen Video ↔ Profile Bildschirm.

Im Bildschirm “Profil”:

- Die Weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position, diese bewegt sich nach rechts wenn de Trainingszeit verstreicht.
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.

Im Bildschirm:

- In der rechten Ecke des Bildschirms ist der Schalthebel 1-8. Benutze den Drehschalter zum Wechseln.
- Das Weiße Symbol + 0° links unten auf dem Bildschirm zeigt die Steigung. Diese schwankt mit der Profil-Steigung durch gang Wechsel.
- Drücken Sie Back/Stop, Hauptmenu oder Weiße unterbrochene Linie Wert kann den Bildschirm verlassen wenn Ziel Zahl erreicht wird.

Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

Benutzer-einstellungen

Drücke die **“User/Settings”** Taste um in den Benutzereinstellungen, Hauptmenu zu gelangen.

- Benutze den Drehschalter um einer der sechs Möglichkeiten auszuwählen...
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung um das gewählte Programm zu öffnen.

Benutzerprotokoll

Durch die Auswahl von “Benutzerprotokoll” können Sie sich die Trainingsdaten vom ausgewählten Benutzer ansehen.
Sie können die neuesten Daten oder ein anderes Training vom Benutzer ansehen.

Schließen Sie die Trainingsdaten durch die BACK/STOP zu drücken.

Benutzer bearbeiten

Durch Auswahl von “Benutzer bearbeiten” können Sie:

- Die Helligkeit einstellen (Standard = 50%).
- Die gesamte Km-Benutzung vom Trainer nachsehen.
- Die gesamte Zeit-Benutzung vom Trainer nachsehen.
- Die Standard Soft- und Firmware und die Software-Version form User Interface nachsehen
- Sprache ändern.
- Signalton der Tasten an- (Ja) oder ausschalten (NEIN).

Benutzereinstellungs-Fenster

Wie kann Benutzereinstellungen ändern

- Drehen Sie den Schalter um die Einstellung zu wählen das Sie ändern möchten.
- Drücke den Drehschalter um die ausgewählte Einstellung in der rechten Seite vom Bildschirm zu öffnen.

- Drehe den Schalter um die Einstellung zu ändern.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung der Änderung.
- Drehe den Schalter um die nächste Einstellung zu ändern oder benutze die Back/ Stop Taste um zum Einstellungsmenu zurückzukehren.

Bearbeiten

Durch den „Bearbeiten“ durch diesen zu selektieren und bearbeiten zu wählen, können sie die untenstehenden Einstellungen ändern:

Benutzer Name:
- Drehe den Schalter und wähle “Name”.
- Drücke den Drehschalter um “Name” Bearbeitung zu wählen.
- Drehe den Schalter um den Buchstabe zu wählen.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.
- Drehe den Schalter um den nächsten Buchstabe zu wählen.
- Wen der Name Korrekt geändert ist, wähle “√” um diesen zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu..

Einheiten
- Drehe den Schalter und wähle “Einheiten”.
- Drücke den Drehschalter um “Einheiten” Bearbeitung zu wählen.
- Drehe den Schalter zu wählen Metrisch: km/kph/Kcal Imperial: mile/mph/kcal.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu

Anzeige
- Drehe den Schalter und wähle “Anzeige”.
- Drücke den Drehschalter um “Display” zu bearbeiten.
- Drehe den Schalter um die untenstehende Daten zu ändern. Nach oben zälen: die Einstellungen Zeit/Abstand, werden addiert.. Nach untenbstand, werden subtrahiert.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu..

Geschlecht
- Drehe den Schalter und wähle “Geschlecht”.
- Drücke den Drehschalter um “Display” zu bearbeiten..
- Drehe den Schalter um Männlich/ Weiblich zu wählen.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

Alter
- Drehe den Schalter und wähle “Alter”.
- Drücke den Drehschalter um “Alter” zu bearbeiten..
- Drehe den Schalter um das Alter zu ändern.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

Körpergröße
- Drehe den Schalter und wähle “Körpergröße”.
- Drücke den Drehschalter um “Größe” zu bearbeiten
- Drehe den Schalter um “Größe“ zu ändern. In Cm wenn in Metrische-, in Ft/Inch wenn in Imperial eingestellt.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

Gewicht
- Drehe den Schalter und wähle “Gewicht”.
- Drücke den Drehschalter um “Gewicht” zu bearbeiten
- Drehe den Schalter um “Gewicht“ zu ändern. In Kg wenn in Metrische-, in Lbs wenn in Imperial eingestellt.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

Max HF

- Drehe den Schalter und wähle " Max HF ".
- Drehe den Schalter um " Max HR " zu bearbeiten. Standard
  wenn Fraulich – 220 Alter
  wenn Männlich – 226 Alter
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

Benutzer Löschen

Durch den "Benutzer Löschen" zu wählen, können Sie:

- Benutzer und alle Daten löschen.
- Drehe den Schalter und wählen Sie den Benutzer den Sie löschen möchten.
- Drücke den Drehschalter um den Benutzer zu löschen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.
- Benutzer wird, ohne weitere Nachfrage gelöscht.

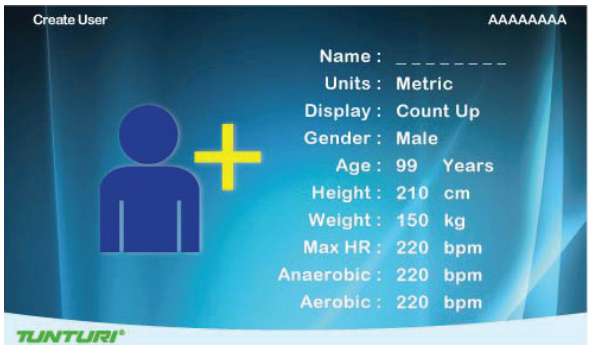
Benutzer ändern

Durch den "Benutzer ändern" zu wählen, können Sie
Select an other preset user profile.

- Drehe den Schalter und wählen Sie den Benutzer den Sie aktivieren möchten.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu

Benutzer erstellen

Durch "Benutzer erstellen" können sie ein neues Benutzerprofil machen. Es können maximal 8 Benutzer eingegeben werden.
Bei "Benutzer bearbeiten" sehen Sie die Möglichkeiten um einen Benutzer zu erstellen.

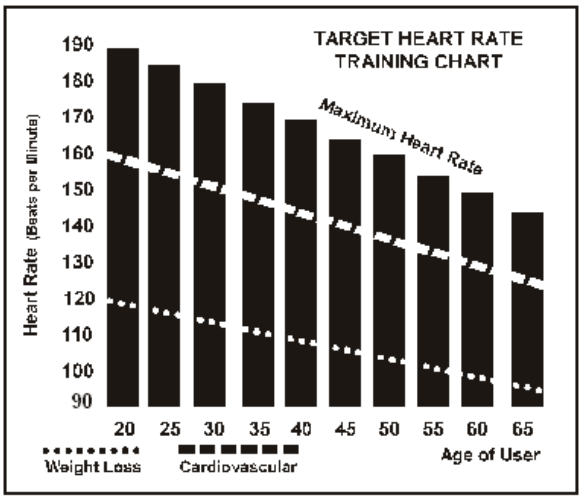


Herzfrequenztraining

Eine Anmerkung zur Herzfrequenz:
Das alte Motto „Kein Schmerz, kein Gewinn" (eigentlich „Ohne Schweiß kein Preis", engl.: „no pain, no gain") ist ein überkommener Mythos, den moderne Trainingsmethoden überflüssig gemacht haben. Ein großer Teil dieses Erfolgs wurde mit Herzfrequenzüberwachung erreicht. Bei geeignetem Einsatz der Herzfrequenzüberwachung empfinden viele Personen, dass Ihr bisheriger Einsatz zu hoch oder zu gering war und das Training wird viel befriedigender, wenn es in einem richtigen Herzfrequenzbereich durchgeführt wird.

Um den richtigen Bereich zu bestimmen, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie erst Ihre maximale Herzfrequenz bestimmen. Diese können Sie folgendermaßen errechnen: 220 minus Ihr Alter. So erhalten Sie die maximale Herzfrequenz (MHF) für eine Person Ihres Alters. Um die effektive Herzfrequenz für bestimmte Ziele

zu ermitteln, errechnen Sie einfach einen Prozentsatz Ihrer MHF. Ihr Herzfrequenz-Trainingsbereich liegt bei 50 % bis 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. 60 % Ihrer MHF ist der Bereich, in dem Fett verbrannt wird, während 70 % das cardiovaskuläre System stärken. Dieser Bereich von 60 % bis 70 % ist der Bereich mit dem maximalen Nutzen.



Für eine Person von 40 Jahren errechnet sich die Zielherzfrequenz folgendermaßen:

220 – 40 = 180 (maximale Herzfrequenz)
180 x .6 = 108 Schläge pro Minute (60% vom Maximum)
180 x .7 = 126 Schläge pro Minute (70% vom Maximum)

Der Trainingsbereich für eine 40jährige Person liegt also zwischen 108 und 126 Schlägen pro Minute.

Herzfrequenzsender verwenden

Wie tragen Sie einen Brustgurt-Funksender:

- Bringen Sie den Sender an den entsprechenden Stellen am elastischen Gurt an.
- Stellen Sie den Gurt so eng wie möglich ein, solange der Gurt dabei noch bequem zu tragen ist.
- Bringen Sie den Sender mit dem Logo in der Mitte Ihres Körpers so an, dass dieser von Ihnen weg zeigt (einige Personen müssen den Sender leicht rechts oder links der Mitte tragen). Befestigen Sie das Ende des elastischen Gurts, indem Sie das runden Ende einstecken, den Sender mit den Verschlussteilen sichern und den Gurt um die Brust binden.
- Schieben Sie den Sender gleich unter den Brustmuskel.
- Schweiß ist der beste Leiter für die elektrische Erfassung jedes Herzschlags. Sauberes Wasser kann aber auch verwendet werden, um die Elektroden anzufeuchten (2 schwarze Bereiche auf der Rückseite und an jeder Seite des Gurts) Es ist auch empfehlenswert, dass Sie Ihren Sendergurt einige Minuten vor dem Training tragen. Einige Benutzer haben aufgrund Ihrer Körperchemie anfangs größere Schwierigkeiten, ein starkes gleichbleibendes Signal zu erreichen. Nach dem „Aufwärmen“ sollte dies behoben sein. Wie beschrieben beeinträchtigt das Tragen von Kleidung die Leistung des Senders/Gurts nicht.
- Ihr Training muss innerhalb des Empfangsbereichs - Abstand von Sender/Empfänger - stattfinden, um ein starkes gleichmäßiges Signal zu erhalten. Die Größe des Empfangsbereichs kann sich etwas ändern, im Allgemeinen aber bleiben Sie nahe genug an der Konsole, um ein gutes, starkes und zuverlässiges Signal zu erhalten. Das Tragen des Senders direkt auf nackter Haut gewährleistet gutes Funktionieren. Sie können den Sender aber auch über einem Hemd tragen. Dazu feuchten Sie die Bereiche des Hemds an, auf dem die Elektroden aufliegen.

BITTE BEACHTEN!

Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn eine Herzaktivität erkannt wird. Er erkennt außerdem das Ausbleiben jeglicher Aktivität. Auch wenn der Sender wasserfest ist, kann Feuchtigkeit zu fehlerhaften Signalen führen. Sie sollten nach Verwendung den Sender daher vollständig trocknen lassen, um die Lebensdauer der Batterie (geschätzte 2500 Stunden) zu erhalten. Wenn Ihr Brustgurt eine austauschbare Batterie hat, verwenden Sie als Ersatzbatterie die Panasonic CR2032.

WARNUNG!
Verwenden Sie das Gerät nicht für ein Zielherzfrequenztraining, wenn nicht eine aktuelle stabile Herzfrequenz angezeigt wird. Hohe, wilde, zufällige angezeigte Zahlen deuten auf ein Problem hin.

Interferenzen, die zu einer fehlerhaften Herzfrequenz führen können:

- Mikrowellen, Fernseher, Kleingeräte usw.
- Fluoreszierende Lampen.
- Einige Haussicherheitssysteme.
- Haustierumzäunungen
- Einige Personen haben Probleme damit, das Signal über ihre Haut zu empfangen. Wenn Sie damit Probleme haben, tragen Sie den Sender mit dem Kopf nach unten. In der Regel wird der Sender so getragen, dass das Logo richtig herum steht.
- Die Antenne, die Ihre Herzfrequenz aufnimmt, ist sehr empfindlich. Bei einem Fremdrauschen drehen Sie das Gerät um 90 Grad. Dies könnte die Interferenz beheben.
- Wenn Sie weiterhin solche Probleme haben, wenden Sie sich an Ihren Händler

Trainieren

Treten mit einem Ergometer ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d.h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Steigerung von Kondition und Ausdauer führt. Die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen, hängt direkt von der Fähigkeit des Körpers ab, Sauerstoff zu transportieren. Das aerobe Training ist eine angenehme Trainingsform. Man muss zwar ins Schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen.

Das Training sollte aus mindestens drei 30- minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Übungseinheiten pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden. Eine zu grosse Anstrengung bei einem zu hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Tretgeschwindingkeit kann der Kondition entsprechend langsam erhöhr werden. Die Trainingseffi zienz kann mit Hilfe der Herzfrequenz geschätzt werden.

Wartung

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

- Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.

Die elektromagnetische Bremse erzeugt ein Magnetfeld. Dadurch können Uhrwerke oder Magnetstreifen aufKreditkarten beschädigt werden, wenn Sie in direkten Kontakt mit den Magneten kommen. Versuchen Sie niemals, die elektromagnetische Bremse zu lösen oder zu entfernen!
Die elektromagnetische Bremse basiert sich auf elektromagnetischem Widerstand; Widerstandsniveau wird fortlaufend elektronisch gemessen und als Watt im Cockpit angezeigt. Folglich braucht Ihr Tunturi Ergometer nicht nachgeeicht werden.

Betriebsstörungen

Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann. Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi- Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit. Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern fi nden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

Moving and storage

Das Gerät ist mit Transporträdern versehen. Um Schäden zu vermeiden, das Gerät nach folgenden Anweisungen transportieren:

- Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen.
- Um das Gerät zu transportieren braucht man zwei Erwachsene. An der Vorderseite an beiden Seiten des Geräts Platz nehmen und einen festen Griff and den Handgriffen nehmen. Die Vorderseite des Geräts so aufheben, dass sich das Hinterteil des Geräts auf den Transporträder zieht. Das Gerät umziehen und es vorsichtig auf seinen neuen Platz senken.

BITTE BEACHTEN!

Das Gerät nur mit äusserster Vorsicht über eine Schwelle oder andere unebene Flächen transportieren. Das Gerät dar nicht auf den Transportroller über eine Treppe geschoben werden - es muss unbedingt getragen werden. Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.b. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den boden vorher schützen. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankunen.

BITTE BEACHTEN!

Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi New Fitness BV. vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE NGENEHME TRAININGSSTUNDEN MIT IHREM NEUEN TUNTURI TRAININGSPARTNER!

Contents

Bienvenue 49
Consignes de sécurité-importantes 49
Instructions de montage 51
Etape 1: 51
Etape 2: 52
Etape 3: 53
Etape 4: 54
User interface 55
Molette et boutons 55
Écran de demarrage 56
Programmes 56
Démarrage rapide 56
Fin de l'entrainment 57
Pouls Constant 57
Manuel 58
Effort Constant 59
T-Ride 60
Preset Programmes 61
Profils Personnels 63
Test De Fitness 64
T-Road 66
Paramètres de l'utilisateur 67
Journal utilisateur 67
Modifier utilisatuer 67
Moddifier Utilisateur 68
Effacer utilisateur 69
Changer Utilisateur 69
Créer utilisateur 69
Entraînement pour améliorer la - fréquence cardiaque 69
Utilisation d'un émetteur de fréquence 70
Exercice 71
Maintenance 72
Defauts de fonctionement 72
Transport et rangement 72

Français

Ce manuel français est une traduction de la version anglaise.
Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

Bienvenue

Bienvenue dans le monde de l'entraînement tunturi !
Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition ; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à WWW. TUNTURI.com pour plus d'informations

Consignes de sécurité importantes

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

Votre sante

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

Votre milieu d'entrainement
- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'exterieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais evitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre - 15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %..

L'utilisation de l'appareil
- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unite des compteurs !
- Appuyez sur les touches du bout des doigts : vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil. Montez et descendez de l'elliptique en vous tenant à la poignée fixe.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unite des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unite des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d 'autres opérations de réglage et d 'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utlisé par des personnes pesant plus de 150 kg.
- Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.
- Ne jamais laisser tomber ou introduire des objets dans les ouvertures.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Ne pas exercer une pression excessive sur les boutons de commande de la console. Ils ont été réglés avec précision, de façon à fonctionner correctement par une légère pression du doigt. Le fait d'appuyer plus fort ne changera rien à la rapidité de la console. Si vous avez l'impression que les boutons ne fonctionnent pas correctement sous une pression normale, contactez votre revendeur.

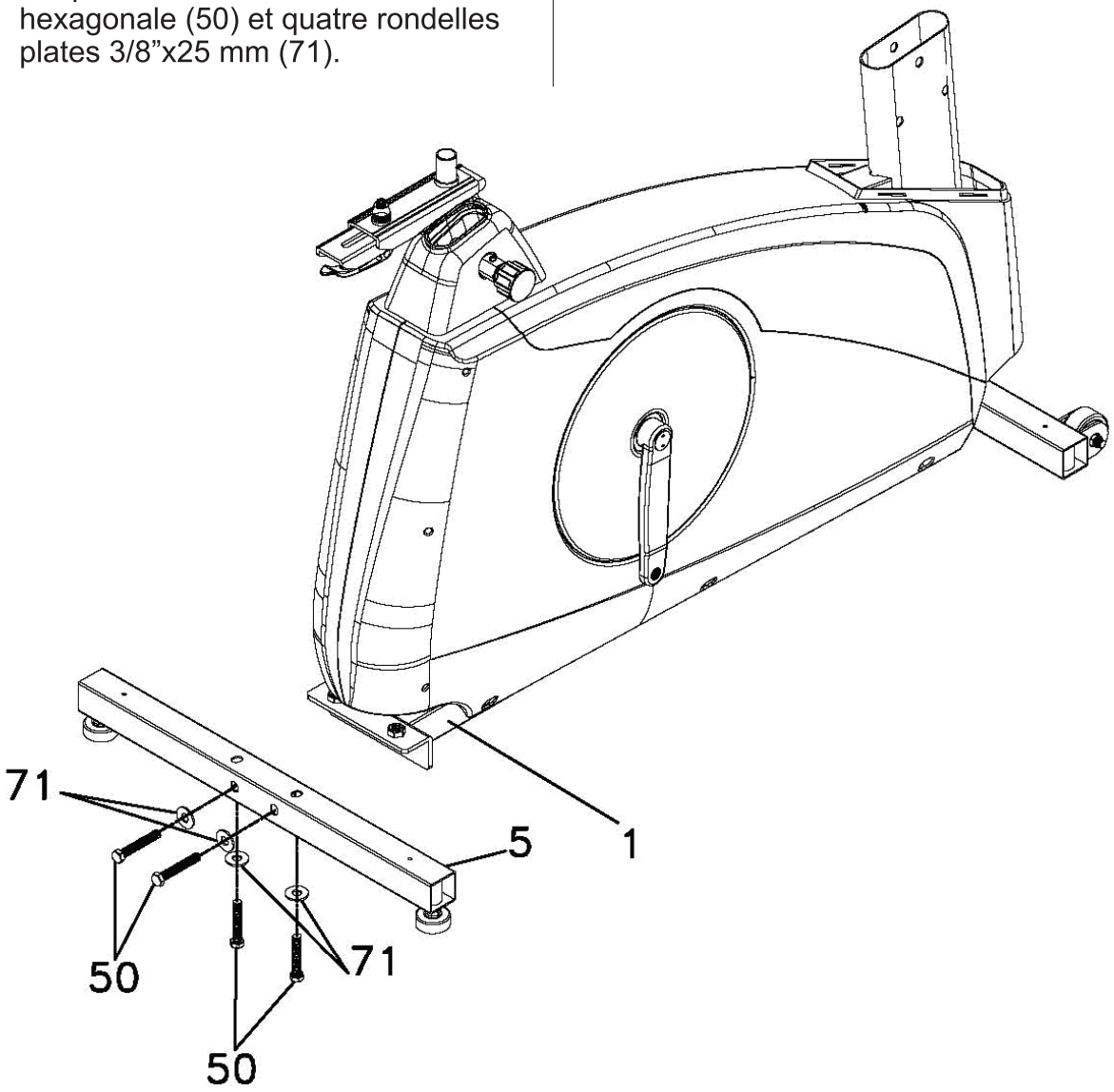
CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS!

Instructions de montage

Etape 1:

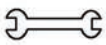
Montage du tube arriere pour les pieds

1. Montez le tube arrière pour les pieds (5) sur le cadre rincipal à l'aide de quatre boulons 3/8"x2" à tête hexagonale (50) et quatre rondelles plates 3/8"x25 mm (71).



#50. 3/8"X2" Hex Head bolt - 4PCS

#71. 3/8"X25mmx2T Flat Washer - 4PCS


#100. 12/14m/m_Wrench

Etape 2:

Montage du tube vertical avant

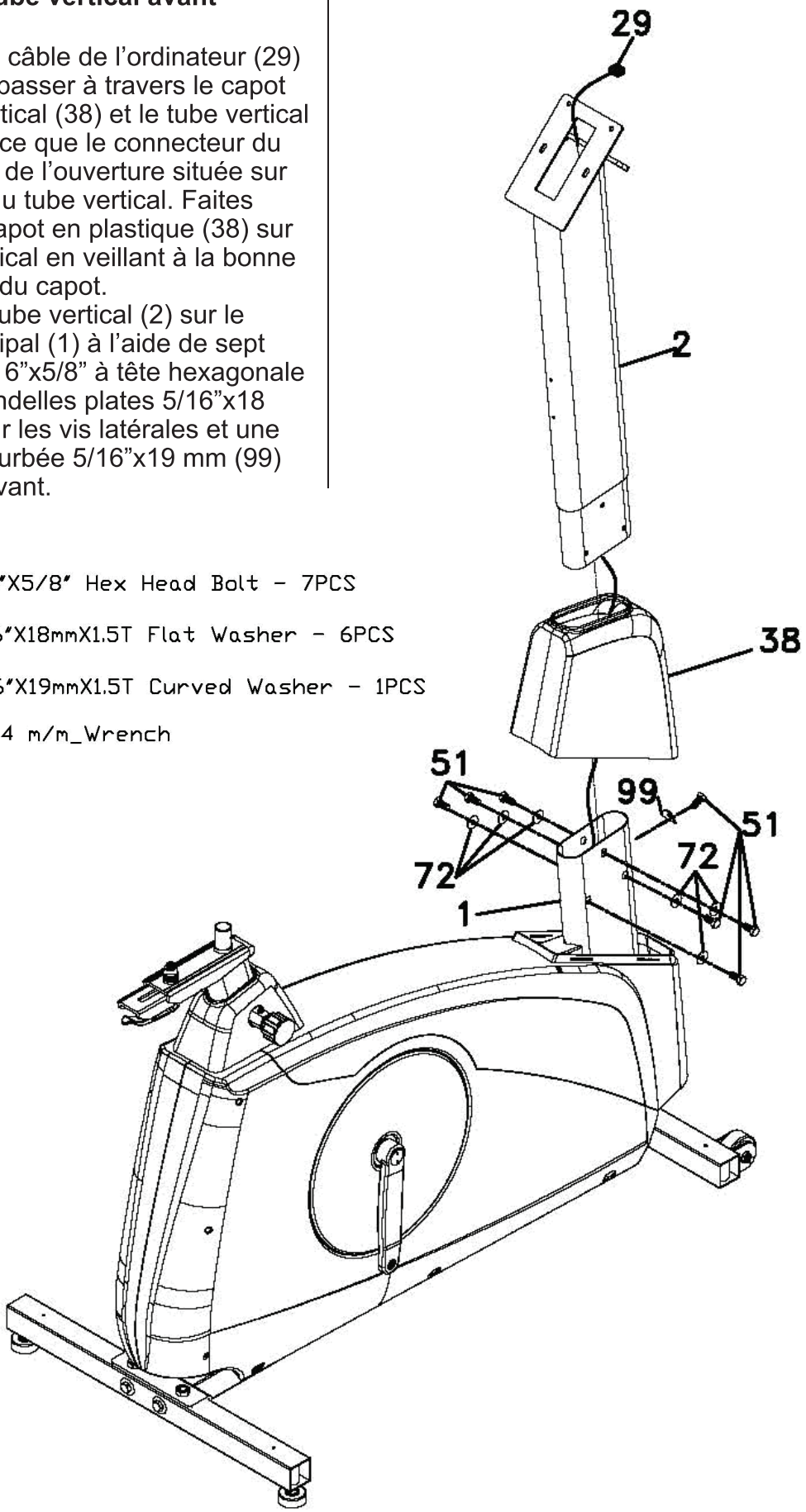
1. Démêlez le câble de l'ordinateur (29) et faites le passer à travers le capot du tube vertical (38) et le tube vertical (2) jusqu'à ce que le connecteur du câble sorte de l'ouverture située sur le dessus du tube vertical. Faites glisser le capot en plastique (38) sur le tube vertical en veillant à la bonne orientation du capot.
2. Montez le tube vertical (2) sur le cadre principal (1) à l'aide de sept boulons 5/16"x5/8" à tête hexagonale (51), six rondelles plates 5/16"x18 mm (72) sur les vis latérales et une rondelle courbée 5/16"x19 mm (99) sur la vis avant.

#51. 5/16"X5/8" Hex Head Bolt - 7PCS

#72. 5/16"X18mmX1.5T Flat Washer - 6PCS

#99. 5/16"X19mmX1.5T Curved Washer - 1PCS

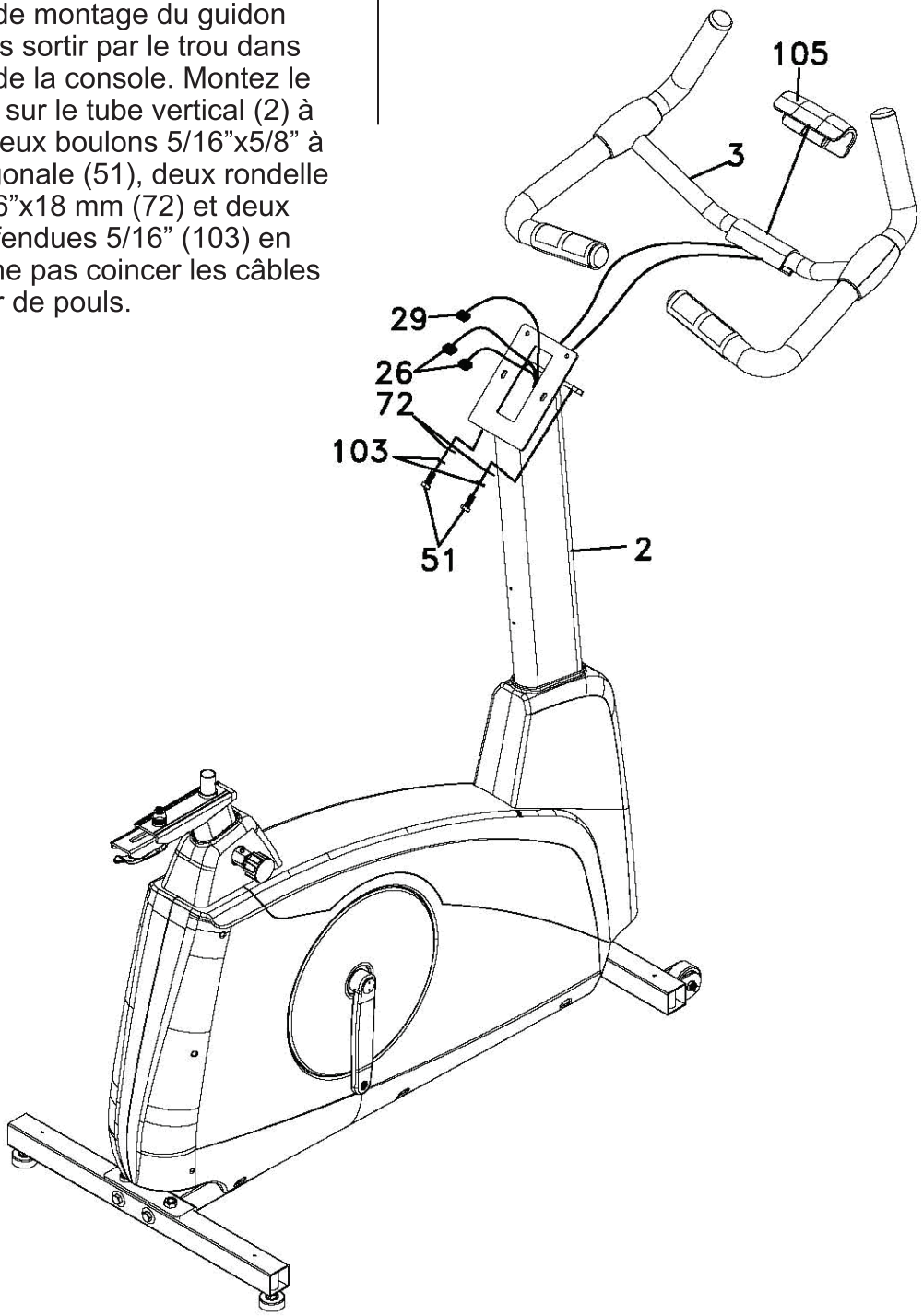
#100. 12/14 m/m_Wrench



Etape 3:

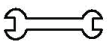
Montage du guidon

1. Faites passer les deux câbles du capteur de pouls (26) par le trou dans la plaque de montage du guidon et faites les sortir par le trou dans la plaque de la console. Montez le guidon (3) sur le tube vertical (2) à l'aide de deux boulons 5/16"x5/8" à tête hexagonale (51), deux rondelle plates 5/16"x18 mm (72) et deux rondelles fendues 5/16" (103) en veillant à ne pas coincer les câbles du capteur de pouls.



#51. 5/16"X5/8" Hex Head Bolt - 2PCS

#72. 5/16"X18mmX1.5T Flat Washer - 2PCS


#100. 12/14m/m_Wrench

#103. 5/16"X1.5T Split Washer - 2PCS

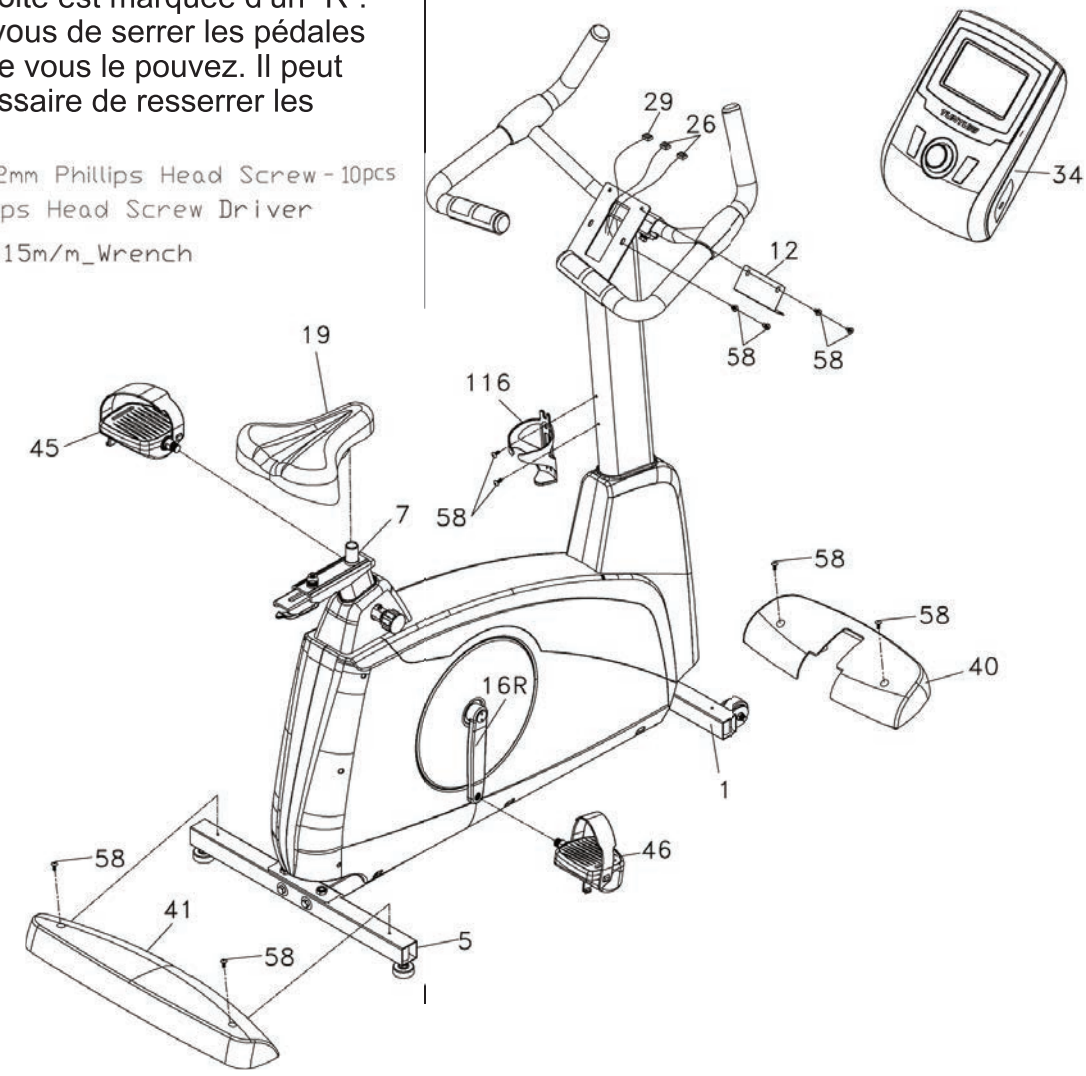
Etape 4:

Montage de la console, du siege, des pedales et des capots

1. Branchez le câble de l'ordinateur (29) et les deux câbles du capteur de pouls (26) sur les connecteurs à l'arrière de la console (34). Montez la console (34) sur le tube vertical à l'aide de quatre vis cruciformes M5x12 mm (58).
2. Montez le capot avant aux pieds (40) et le capot arrière aux pieds (41) sur le cadre principal (1) à l'aide de quatre vis cruciformes M5x12 mm (58).
3. Montez les pédales (45 gauche, 46 droite) sur les bras de manivelle (16L, 16R). Rappelez-vous que la pédale de gauche a un fi letage inverse et se visse sur le bras de manivelle dans le sens inverse par rapport au fi letage ordinaire. L'extrémité de la partie fi letée de la pédale gauche est marquée d'un "L" et celle de la pédale droite est marquée d'un "R". Assurez-vous de serrer les pédales autant que vous le pouvez. Il peut être nécessaire de resserrer les pédales, si vous vous constatez des mouvements saccadés en pédalant. Des pédales pas assez serrées sont souvent à l'origine de bruits suspects, de mouvement saccadés et de cliquetis.
4. Montez la tige de selle (7) sur le guide situé sur le tube de selle en orientant la tige de selle vers l'avant. Montez la selle (19) sur la tige de selle.
5. Montez le porte-bidon (116) sur le tube vertical à l'aide de deux vis cruciformes M5x12 mm (58).

#58. M5X12mm Phillips Head Screw - 10pcs
#93. Phillips Head Screw Driver
#117. 13/15m/m_Wrench

Les pédales
Grâce aux recherches effectuées en collaboration avec un scientifi que de haut niveau et un expert en rééducation, notre service ingénierie a réussi une percée dans la conception de pédales. Dans cette conception, la largeur de la pédale a été réduite et la pédale est légèrement inclinée, afi n de procurer une impression plus naturelle lors du pédalage.



User interface

Molette et boutons

A Bouton Back, Stop:
- Ce bouton permet de retourner à la fenêtre précédente.
- Il arrête l'entraînement en cours.

B Menu principal:
- Ce bouton permet de revenir au menu principal ou de lancer la fonction quick start.
- Pendant l'entraînement ce bouton déclenche la pause.

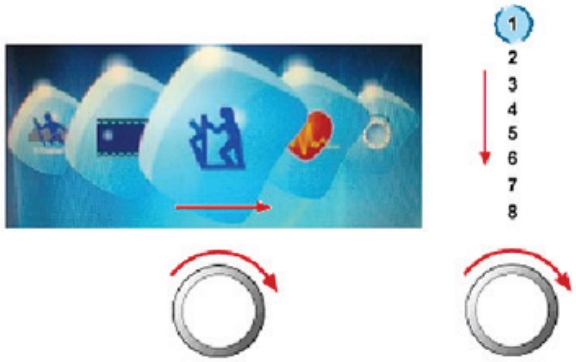
C Utilisateur/Paramètres:
- Appuyez sur ce bouton pour entrer dans l'écran du mode Utilisateur/ Paramètres.
- Ce bouton est inactif pendant l'entraînement.

D Molette:

Fonctions de la rotation de la molette:
- Dans le menu principal, elle permet de sélectionner un mode d'entraînement.
- Sélection des options du mode Utilisateur/Paramètres.
- Sélection d'un élément de travail sur l'écran de paramètres.
- Augmente ou diminue la valeur du paramètre.
- Réglage de la valeur cible (plus ou moins) pendant l'entraînement.
- Augmente ou diminue la vitesse pendant un entraînement T-Ride™ ou T-Road.
- Dans l'écran du mode Musique, elle permet de sélectionner des chansons ou
- Une fonction et de régler le volume.

Horizontal
Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour choisir l'option de droite et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour celle de gauche.

Vertical
Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour monter et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour descendre



Fonctions du bouton de la molette:

- Confirmation du mode Sport.
- Confirmation de l'option en mode Utilisateur/Paramètres.
- Configuration de l'élément de travail dans l'écran de configuration.
- Confirmation de la valeur du paramètre.
- Changement d'écran pendant l'entraînement entre bpm ↔ Nm ou bpm ↔ W.
- Changement d'écran pendant T-Ride™ entre bpm ↔ m ou bpm ↔ ft.
- Changement d'écran pendant T-Road entre Vidéo ↔ Profil.
- Pendant T-Trainer™, changement au mode d'encadrement suivant.

Port USB

Le port USB peut être utilisé pour
- Fonctions de maintenance, comme une mise à jour du système.

ATTENTION ! Le format NTFS n'est pas pris en charge.

Écran de demarrage

Lors du démarrage de l'interface de l'utilisateur, un écran de chargement comme celui qui est représenté ci-dessous s'affiche.

Après quelques secondes, cet écran laissera place à l'écran de lecture de données en cours. Comme celui-ci.

Après avoir chargé l'application, l'interface de l'utilisateur affichera l'écran du menu principal.

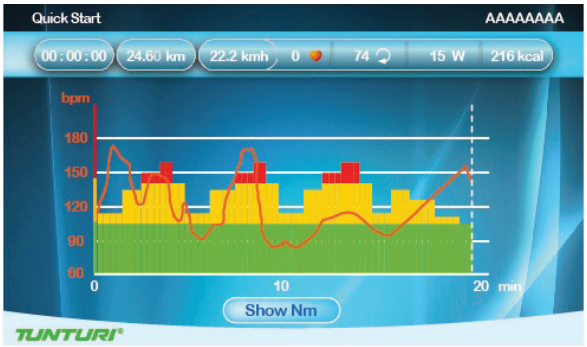
La machine est alors prête à commencer la programmation de votre séance d'entraînement. Il vous suffit de sélectionner démarrage rapide (quick start) et de commencer.

Programmes

Démarrage rapide

- Tourner la molette et sélectionner "Démarrage rapide".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'entraînement.

Écran d'entraînement



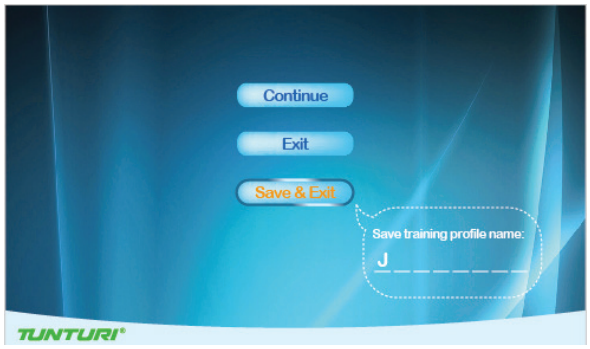
L'abscisse représente la durée en minutes entre 0~30. Elle est mise à jour toutes les 15 minutes pendant l'entraînement.

- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'ordonnée s'affiche en Nm ou en bpm.
- Le graphique représente la valeur de couple en Nm. Faites tourner la molette pour régler la valeur de couple.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que la durée de l'entraînement augmente. L'écran d'entraînement peut afficher au maximum les données de 5 heures.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.

Fin de l'entrainment

L'écran de fin d'entraînement apparaît lorsque l'utilisateur appuie sur Back/Stop ou sur le menu principal, ou quand la ligne pointillée blanche atteint la valeur cible.

Écran de fin d'entraînement



Continuer: (continue)
Sélectionnez "Continue" pour revenir à l'écran d'entraînement

Quitter: (exit)
Sélectionnez "quitter" pour quitter l'entraînement et retourner à l'écran de la dernière séance.

Sauver & quitter: (save & exit)
Sélectionnez "Sauver & quitter" et saisissez un nom de fichier en bas de l'écran : utilisez la molette pour sélectionnez une lettre A~Z ou un chiffre 0~9. Enregistrez les données de l'entraînement et donnez un nom au fichier pour un nouveau mode d'entraînement.

Affiche les données de l'entraînement dans l'écran de la dernière séance

Écran de données de l'entraînement

Appuyez sur le bouton de la molette pour retourner au menu principal.

Pouls Constant

- Tourner la molette et sélectionner "pouls constant".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'configuration(1).

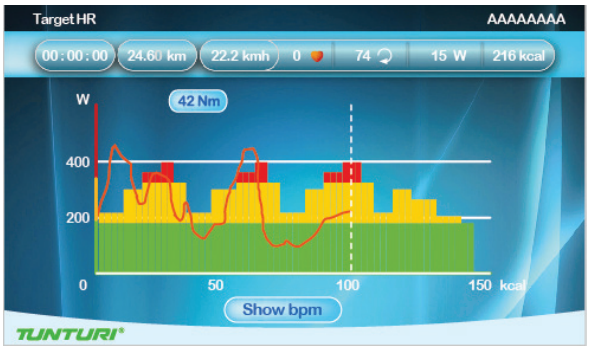
Écran Configuration (1)

- Faites tourner la molette pour régler la valeur de rythme cardiaque. (le pourcentage varie avec la valeur de bpm)
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran Paramètres (2).

Écran Paramètres (2)

- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer et continuer à définir les paramètres de droite.
- Tournez la molette pour changer les paramètres.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran d'entraînement.

Écran d'entraînement



L'unité de l'abscisse s'affiche en fonction de la sélection des valeurs Énergie/Temps/Distance dans l'écran Configuration :

Unité d'énergie :	kcal
Unité de temps :	min
Unité de distance :	km
(dans le système métrique)	
	mile
(dans le système impérial)	

- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour afficher l'ordonnée
- en W ou en bpm.
- Le graphique représente la valeur de rythme cardiaque cible en bpm. Faites tourner la molette pour régler la valeur de rythme cardiaque.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que les valeurs de calories/temps/distance augmentent.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- La courbe bleue représente la valeur de Watts réelle.
- Programmation de la console : La console aide l'utilisateur à atteindre un objectif en fonction du rythme cardiaque cible qu'il a prédéfini pendant l'entraînement. Lorsque le rythme cardiaque réel est supérieur à la valeur cible, le système réduit la valeur de Watts ; à l'inverse, il augmente la valeur de Watts si le rythme cardiaque réel est en dessous de la valeur cible.
- Le message « Pas de rythme cardiaque » s'affiche si le rythme cardiaque de l'utilisateur n'est pas détecté pendant l'entraînement.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section : "Fin de l'entraînement "

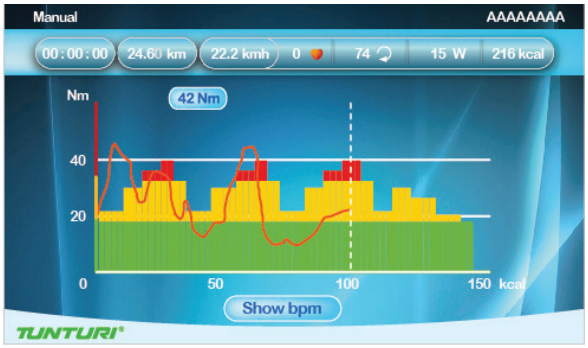
Manuel

- Tourner la molette et sélectionner "manuel".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'configuration(1).

Écran Configuration (1)

- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer et continuer à définir les paramètres de droite.
- Tournez la molette pour changer les paramètres.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran d'entraînement.

Écran d'entraînement



L'unité de l'abscisse s'affiche en fonction de la sélection des valeurs Énergie/Temps/Distance dans l'écran Configuration :

Unité d'énergie :	kcal
Unité de temps :	min
Unité de distance :	km
(dans le système métrique)	
	mile
(dans le système impérial)	

- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'ordonnée s'affiche en Nm ou en bpm.
- Le graphique représente la valeur de couple en Nm. Faites tourner la molette pour régler la valeur de couple.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que les valeurs de calories/temps/distance augmentent.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section : "Fin de l'entraînement "

Effort Constant

- Tourner la molette et sélectionner "effort constant".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'configuration(1).

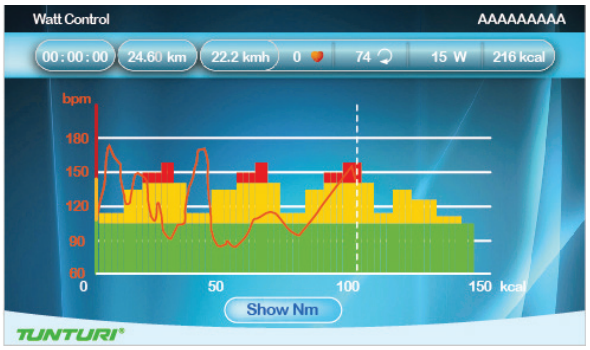
Écran Configuration (1)

- Faites tourner la molette pour régler la valeur de Watts cible.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran Configuration (2).

Écran Configuration (2)

- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer et continuer à définir les paramètres de droite.
- Tournez la molette pour changer les paramètres.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran d'entraînement.

Écran d'entraînement



L'unité de l'abscisse s'affiche en fonction de la sélection des valeurs

Énergie/Temps/Distance dans l'écran Configuration :

Unité d'énergie :	kcal
Unité de temps :	min
Unité de distance :	km
(dans le système métrique)	
	mile
(dans le système impérial)	

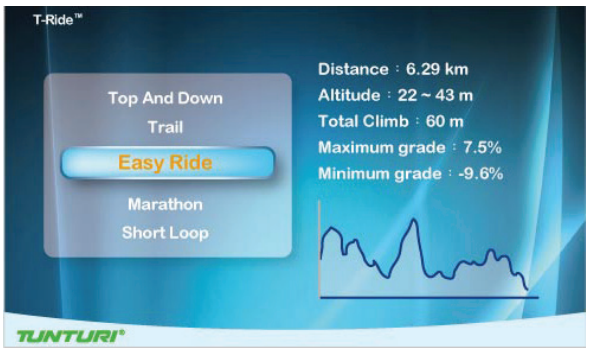
- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'ordonnée s'affiche en Nm ou en bpm.
- Le graphique représente la valeur de Watts. Faites tourner la molette pour régler la valeur de Watts.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que les valeurs de calories/temps/distance augmentent.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- Programmation de la console : La console aide l'utilisateur à atteindre un objectif en fonction de la valeur de Watts cible qu'il a prédéfinie pendant l'entraînement. Lorsque la valeur de Watts réelle est > à la valeur cible, le système réduit la valeur de Watts ; à l'inverse, il augmente la valeur de Watts si la valeur de Watts réelle est < à la valeur cible.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section : "Fin de l'entraînement "

T-Ride

- Tourner la molette et sélectionner "T-Ride".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'configuration(1).

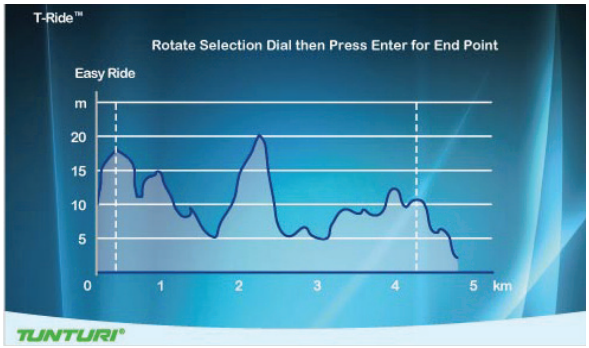
Écran Configuration (1)



- Tournez la molette pour sélectionner: Haut et bas (top and down) - Trail - Easy Ride - Marathon - Boucle courte (short loop).
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran Configuration (2).

Écran Configuration (2)

- Choisissez le point de départ de l'entraînement : faites tourner la molette pour régler la ligne pointillée blanche de gauche et appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer.



- Choisissez le point final de l'entraînement : faites tourner la molette pour régler la ligne pointillée blanche de droite et appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer. Entrez ensuite dans l'écran d'entraînement.

Écran d'entraînement

L'abscisse est affichée en unité de distance (Km dans le système métrique et mile dans le système impérial).

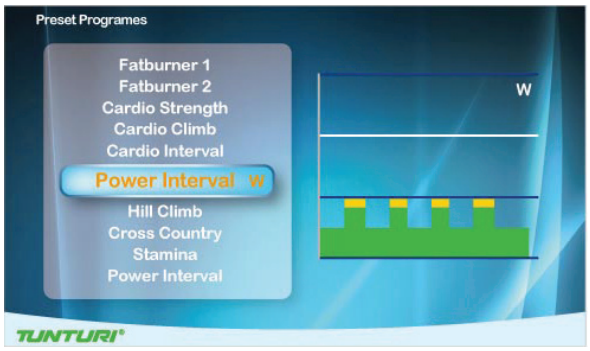
- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'ordonnée affiche les m ou les bpm, dans le système métrique, ou les ft ou les bpm, dans le système impérial.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que la distance augmente.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- Sur la droite de l'écran, on trouve le changement de vitesse, de 1 à 8.
- Tournez la molette pour changer la vitesse.
- L'icône blanche + 0°en bas à gauche de l'écran représente le niveau d'inclinaison. Il varie lorsque le niveau d'inclinaison du Profil change.
- L'écran Dernière séance affiche les données de l'entraînement. Appuyez sur le bouton de la molette pour retourner au Menu principal.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section :
"Fin de l'entraînement "

Preset Programmes

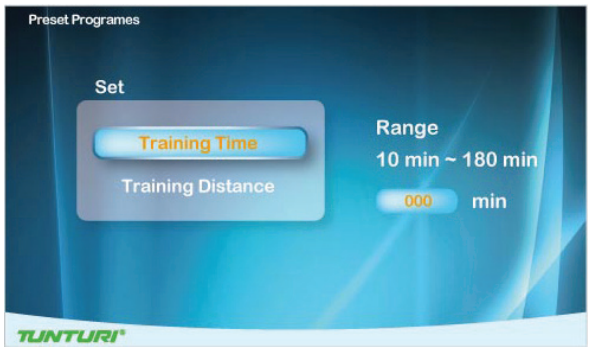
- Tourner la molette et sélectionner "Preset programmes".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'configuration(1).

Écran Configuration (1)



- Tournez la molette pour sélectionner :
- Effort Constant: Rolling Hills - Hill Climb - Cross Country - Stamina - Power Éléments Interval et Contrôle du rythme cardiaque : Fat burner 1 - Fat burner 2 - Cardio Strength - Cardio Climb - Cardio Interval.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran Configuration (2).

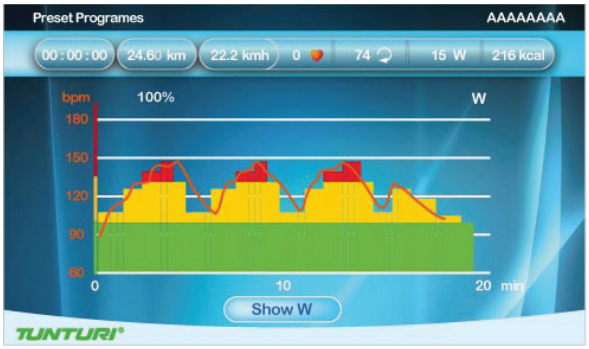
Écran Configuration (2)



- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer et continuer à définir les paramètres de droite.
- Tournez la molette pour changer les paramètres.
- Appuyez sur la molette pour

confirmer la sélection et entrez dans l'écran d'entraînement.

Écran d'entraînement (Watt Control)

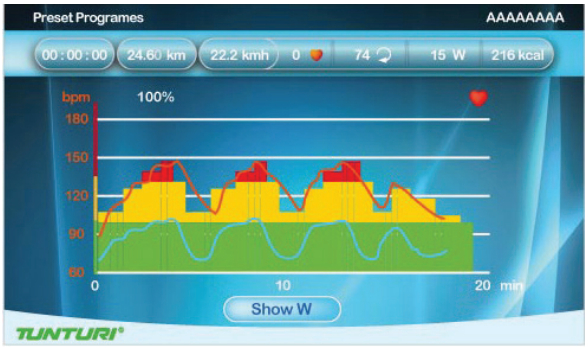


L'unité de l'abscisse s'affiche en fonction de la sélection des valeurs Énergie/Temps/Distance dans l'écran Configuration :

Unité d'énergie :	kcal
Unité de temps :	min
Unité de distance :	km
(dans le système métrique)	
	mile
(dans le système impérial)	

- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'abscisse affiche les W ou les bpm.
- Le graphique représente la valeur de Watts cible par défaut du Profil. Faites tourner la molette pour régler le pourcentage de valeur de Watts du profil à droite de la ligne pointillée blanche.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que les valeurs de temps/distance augmentent.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- L'écran Programmation de la console est le même qu'en mode effort constant

Entraînement (Contrôle du rythme cardiaque)



L'unité de l'abscisse s'affiche en fonction de la sélection des valeurs Énergie/Temps/Distance dans l'écran Configuration :

Unité d'énergie :	kcal
Unité de temps :	min
Unité de distance :	km
(dans le système métrique)	
	mile
(dans le système impérial)	

- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'abscisse affiche les W ou les bpm.
- Le graphique représente la valeur de Watts cible par défaut du Profil. Faites tourner la molette pour régler le pourcentage de valeur de Watts du profil à droite de la ligne pointillée blanche.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que les valeurs de temps/distance augmentent.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- La courbe bleue représente la valeur de Watts réelle.
- L'écran Programmation de la console est le même qu'en mode Pouls Constant

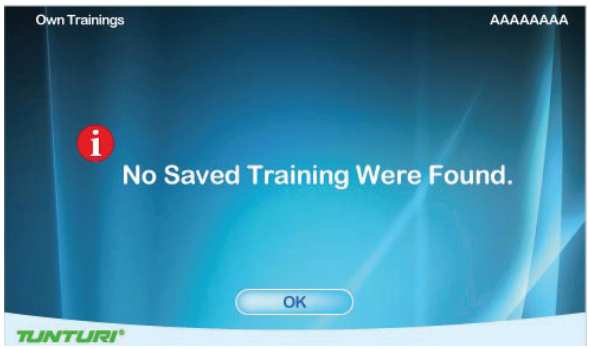
Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section :
"Fin de l'entraînement "

Profils Personnels

- Tourner la molette et sélectionner “Profils personnels”.
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l’écran d’configuration(1).

REMARQUE

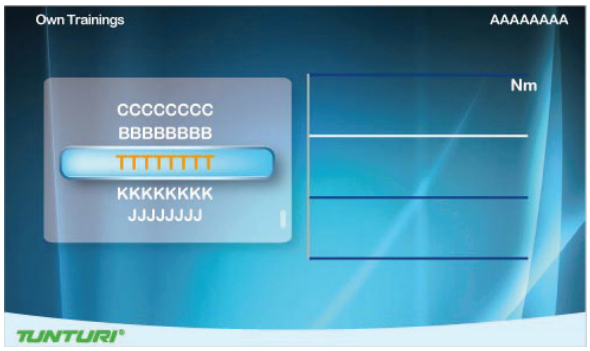
Si aucun entraînement enregistré n’est trouvé, la fenêtre ci-dessous s’affichera.



Aucun exercise sauvé trouvé

- Appuyez sur la molette pour retourner au menu principal.

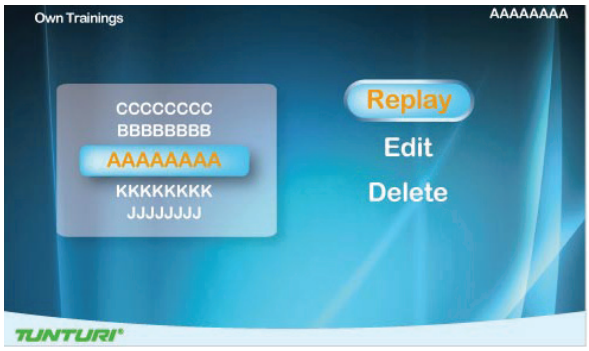
Écran Configuration (1)



L’écran Configuration (1) affiche les éléments et les entraînements que l’utilisateur a enregistrés.
Ils s’affichent dans l’écran de droite et de gauche.

- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer la sélection et ouvrir la fenêtre de sélection.

Fenêtre de sélection



Tournez la molette et sélectionnez un élément

“Relire “ (Replay)

- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer.
  Entrez dans l’écran d’entraînement et continuez l’entraînement précédent

“Modifier” (“Edit”)

- Appuyez sur la molette pour confirmer.
- Entrez dans l’écran et modifiez le paramètre.
- Appuyez sur la molette pour confirmer et entrez dans l’écran d’entraînement.

“Supprimer” (Delete)

- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer la sélection et ouvrir la fenêtre de sélection.
- Choisissez Oui pour effacer le fichier sélectionné ; choisissez Non pour ne pas effacer le fichier sélectionné.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer.

Écran d’entraînement :
L’écran d’entraînement dépend du mode d’entraînement dans lequel vous vous trouvez.

Mode Nm manuel :
Ce mode est identique au mode Manuel.

Mode Effort Constant :
Ce mode est identique au mode Watt des programmes prédéfinis.

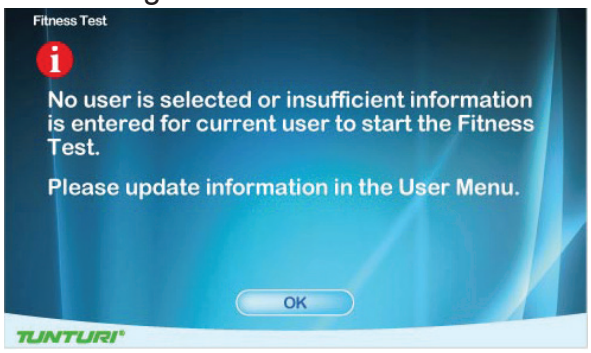
Mode Pouls Constant :
Ce mode est identique au mode Rythme cardiaque des programmes prédéfinis.

Test De Fitness

- Tourner la molette et sélectionner “Test De Fitness”.
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l’écran d’configuration(1).

REMARQUE

Pour effectuer un test de forme, l’interface doit disposer des données de l’utilisateur. Si les données de l’utilisateur ne sont pas disponibles, le test de forme ne peut commencer.
Le message ci-dessous s’affichera.


Fitness Test
No user is selected or insufficient information is entered for current user to start the Fitness Test.
Please update information in the User Menu.
OK
TUNTURI

Aucun utilisateur sélectionné ou informations de l’utilisateur actuel insuffisantes pour démarrer le Fitness Test. Mettez à jour les informations dans le menu Utilisateur.

- Appuyez sur la molette pour retourner au menu principal

Écran Configuration (1)

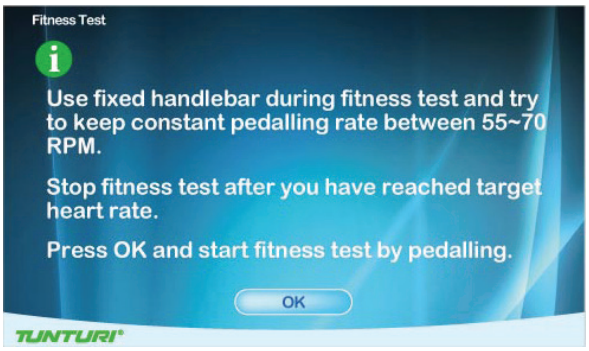
- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- (Inactif / Actif / Mode athlétique).
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer la sélection et ouvrir l’écran Configuration.

Écran Configuration (2)

Fitness Test
Set Target HR in VO2 Max Test
Range 68 bpm ~ 220 bpm
000 bpm
Target HR = 85% of Max HR
User Max HR = 000 bpm
User Weight = 000 kg
TUNTURI

- Faites tourner la molette pour définir le rythme cardiaque de l’utilisateur dans la valeur Max Vo2. (La fourchette est entre 68~220bpm.par défaut : 85% du RC max et affiche le RC max (bpm) et le poids (kg) de l’utilisateur.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer la sélection et ouvrir la fenêtre d’information

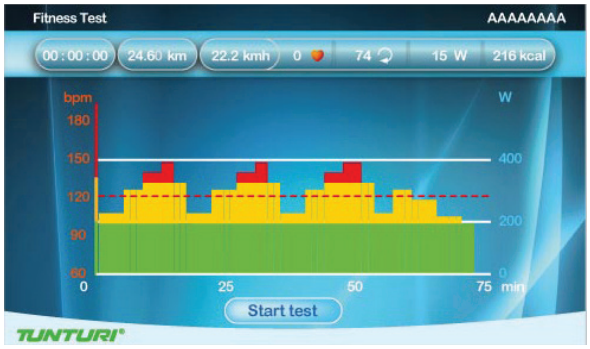
Fenêtre d’information


Fitness Test
Use fixed handlebar during fitness test and try to keep constant pedalling rate between 55~70 RPM.
Stop fitness test after you have reached target heart rate.
Press OK and start fitness test by pedalling.
OK
TUNTURI

Conservez un rythme de pédalage de 50 à 70 rpm. Terminer le test lorsque la fréquence cible est atteinte. Cliquez OK et commencez à pédaler pour débuter le test de fitness.

- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer la sélection et ouvrir l’écran d’entraînement.

Écran d’entraînement



- L’abscisse est affichée en min.
- L’ordonnée est affichée en bpm.
- Le graphique représente la valeur de Watts du Profil.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours qui se déplace vers la droite à mesure que la durée augmente. La durée de l’entraînement est de 5 heures au maximum. Après quoi l’écran d’entraînement se ferme.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l’utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- La ligne pointillée rouge horizontale représente la valeur de rythme cardiaque cible de l’utilisateur.

L’écran affiche :

”Echec du test!” si:

- La durée de l’entraînement est trop courte.
- La valeur de RPM est trop faible.
- La cible de RC n’est pas atteinte.
- Le RC est inférieur à 110 bpm.

”Frequence cardiaque non detectee!” si:

- Le rythme cardiaque de l’utilisateur n’est pas détecté.

Appuyez sur Back/stop ou sur le bouton Menu principal pour quitter l’écran d’entraînement

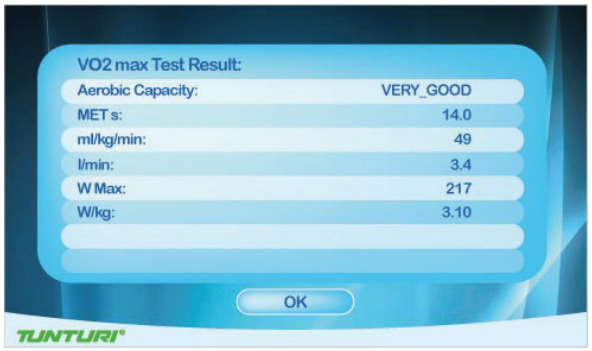
“Cible FC atteinte! Continuer de pédaler”

- L’utilisateur a atteint sa cible.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour finir le test et afficher l’écran de données de l’entraînement.

Écran de données de l’entraînement

- Appuyez sur la molette pour entrer dans l’écran de résultats du test de Vo2 Max.

Écran de résultats du test de VO2 Max



- Appuyez sur la molette pour retourner au menu principal.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section : “Fin de l’entraînement ”

Tableau de résultats du test de VO2 Max

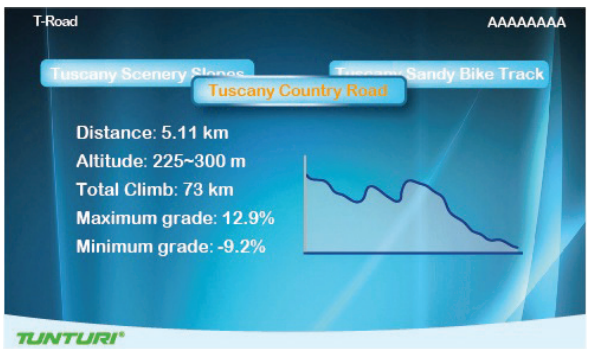
MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

T-Road

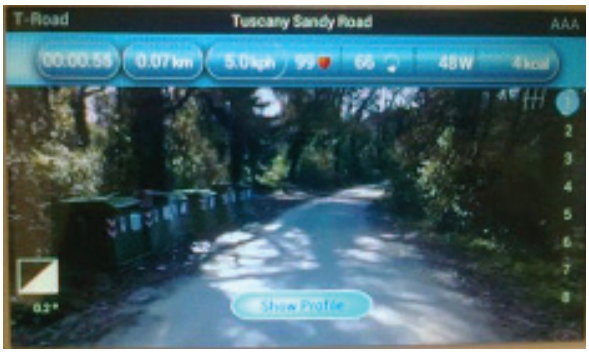
- Tourner la molette et sélectionner “Test De Fitness”.
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l’écran d’configuration(1).

Écran Configuration (1)

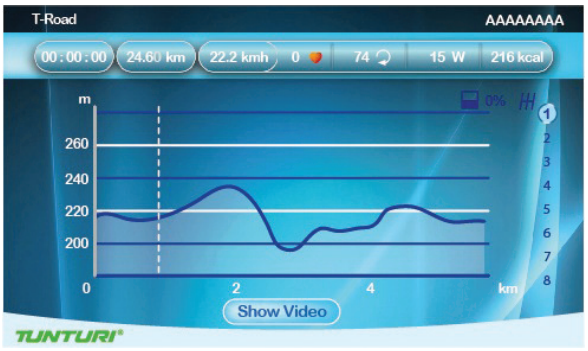


3 parcours peuvent être sélectionnés. À savoir : Tuscany Sandy Road/ Tuscany Scenrey Road/ Tuscany Country Road.

- Tournez la molette et sélectionnez votre parcours d’entraînement.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l’écran vidéo de l’entraînement



Appuyez sur la molette pendant l’entraînement pour passer de l’écran Vidéo à l’écran Profil.



- L’abscisse est affichée en unité de distance (Km dans le système métrique et mile dans le système impérial).
- L’ordonnée est affichée en m dans le système métrique et en ft dans le système impérial.
- Appuyez sur la molette pendant l’entraînement pour passer de l’écran Vidéo à l’écran Profil.

Dans l’écran Profil :

- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que la durée de l’entraînement augmente.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l’utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue

Dans l'écran Vidéo :

- Sur la droite de l'écran, on trouve le changement de vitesse, de 1 à 8. Tournez la molette pour changer la vitesse.
- L'icône blanche + 0°en bas à gauche de l'écran représente le niveau d'inclinaison. Il varie lorsque le niveau d'inclinaison du Profil change.
- Appuyez sur Back/stop ou Main menu pour quitter l'écran d'entraînement. Cet écran se fermera également lorsque la ligne pointillée blanche aura atteint la valeur cible.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section : "Fin de l'entraînement "

Paramètres de l'utilisateur

Appuyez sur le bouton "Paramètres de l'utilisateur" pour entrer dans le menu principal Utilisateur/Paramètres

- Utilisez la molette pour sélectionner l'un des six éléments disponibles.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer et entrer dans l'écran de configuration de l'élément sélectionné.

Journal utilisateur

Sélectionnez "Journal utilisateur" pour visualiser les données d'entraînement de l'utilisateur sélectionné.
Vous pouvez afficher soit les données de la dernière séance, soit un récapitulatif de l'ensemble des séances de l'utilisateur.

Quittez les données d'entraînement en appuyant sur BACK/STOP.

Modifier utilisatuer

En sélectionnant "Modifier utilisatuer" vous pouvez :

- Régler la luminosité (50% par défaut).
- Vérifier le kilométrage total de la machine.
- Vérifier la durée d'utilisation totale de la machine.
- Vérifier la version du firmware et du logiciel par défaut de la Console.
- Modifier la langue.
- Choisir d'activer le son des boutons (yes) ou de le désactiver (non).

Fenêtre Paramètres de l'utilisateur

Comment modifier les paramètres

- Tournez la molette pour sélectionner un élément modifiable.
- Appuyez sur la molette pour ouvrir l'élément sélectionné dans la partie de droite de l'écran afin de le modifier.

- Tournez la molette pour changer la valeur du paramètre sélectionné.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la modification.
- Faites tourner la molette pour sélectionner l'élément suivant ou utilisez le bouton Back/ Stop pour retourner au menu de paramètres.

Moddifier Utilisateur

En sélectionnant Moddifier Utilisateur vous pouvez:
Modifier:

Le nom d'utilisateur
- Tournez la molette pour sélectionner "Name".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "Nom"edit.
- Tournez la molette pour sélectionner une lettre.
- Appuyez sur la molette pour confirmer.
- Tournez la molette pour sélectionner la lettre suivante.
- Lorsque vous avez terminé de modifier le nom, sélectionnez "√" pour confirmer le nom et retourner au menu Edit User.

Unités, Affichage
- Tournez la molette pour sélectionner "Unités".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "Unités" edit.
- Tournez la molette pour sélectionner
- Metric :. affiche les unités en km/ km/h/Kcal
  Imperial : affiche les unités en mile/ mph/kcal.
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Moddifier Utilisateur.

Afficher
- Tournez la molette pour sélectionner "Afficher".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "afficher" edit.
- Tournez la molette pour sélectionner Chronologique :. le système comptera de zéro jusqu'à la durée/ distance prédéfinie
  Compte à rebours: le système comptera depuis la durée/distance définie jusqu'à zéro.
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Moddifier utilisateur.

Sexe
- Tournez la molette pour sélectionner "Sexe".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "Sexe" edit.
- Tournez la molette pour sélectionner Masculin/Féminin.
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Moddifier utilisateur.

Âge
- Tournez la molette pour sélectionner "âge".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "âge" edit.
- Tournez la molette pour changer l'âge.
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Moddifier utilisateur.

Taille
- Tournez la molette pour sélectionner "Taille".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "Taille" edit.
- Faites tourner la molette pour modifier la taille
  (en cm lorsque vous avez choisi le système métrique et en ft/ inch lorsque vous avez choisi le système Impérial).
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Moddifier utilisateur.

Poids
- Tournez la molette pour sélectionner “Poids”.
- Appuyez sur la molette pour ouvrir “poids” edit.
- Faites tourner la molette pour modifier le poids (en kg lorsque vous avez choisi Métrique et en lbs lorsque vous avez choisi Impérial).
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Moddifier utilisateur.

FC Max
- Tournez la molette pour sélectionner “FC Max”.
- Appuyez sur la molette pour ouvrir “FC Max” edit.
- Faites tourner la molette pour changer le FC max par défaut, prédéfini comme : Pour les hommes: 220-âge pour les femmes : 226-âge Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Moddifier utilisateur.

Effacer utilisateur

En sélectionnant “Effacer Utilisateur” vous pouvez :
- Supprimer un utilisateur et toutes ses données.
- Faites tourner la molette et sélectionnez l’utilisateur que vous souhaitez supprimer.
- Appuyez sur la molette pour supprimer l’utilisateur sélectionné et retourner au menu de paramètres.

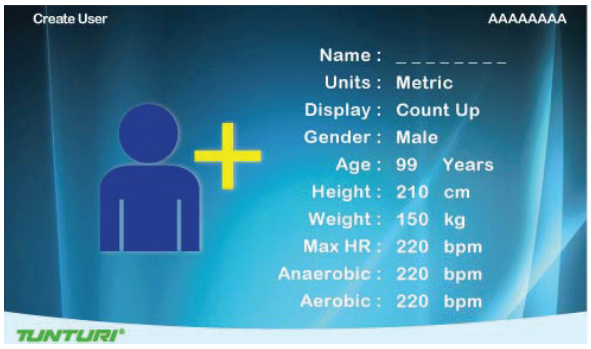
L’utilisateur sera alors supprimé immédiatement

Changer Utilisateur

En sélectionnant “changer Utilisateur” vous pouvez :
- Sélectionner un autre profil d’utilisateur prédéfini.
- Faites tourner la molette et sélectionnez l’utilisateur que vous souhaitez activer.
- Appuyez sur la molette pour confirmer l’utilisateur sélectionné et retourner au menu de paramètres.

Créer utilisateur

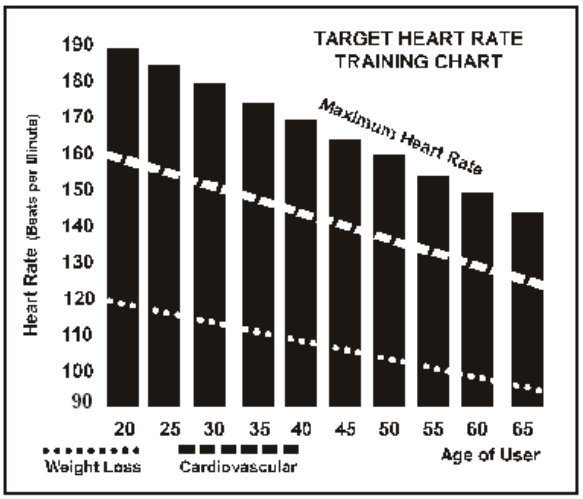
En sélectionnant “Créer utilisateur” vous pouvez créer un nouveau profil d’utilisateur. Un maximum de 8 utilisateurs peuvent être installés. Consultez la section Edit User pour savoir comment créer un utilisateur.



Entraînement pour améliorer la fréquence cardiaque

Un mot sur la fréquence cardiaque : Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été démenti par les effets bénéfiques de

l'entraînement en douceur. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation de moniteurs de fréquence cardiaque. Grâce à l'utilisation appropriée d'un moniteur de fréquence cardiaque, de nombreuses personnes se sont rendues compte que l'intensité avec laquelle elles avaient l'habitude de s'entraîner était soit trop forte, soit trop faible. L'entraînement est beaucoup plus agréable si l'on maintient sa fréquence cardiaque dans l'intervalle préconisé. Pour déterminer l'intervalle bénéfique dans lequel vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Utilisez pour ce faire la formule suivante : 220 moins votre âge. Cela vous donnera la fréquence cardiaque maximale (FCM) pour quelqu'un de votre âge. Pour éterminer l'intervalle des fréquences cardiaques permettant d'atteindre des objectifs précis, il suffit de calculer un pourcentage de votre FCM. Pour améliorer votre fréquence cardiaque par l'entraînement, le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale doit être compris entre 50 % et 90 %. 60 % de votre FCM est le pourcentage qui permet de brûler les graisses, alors que 70 % est le pourcentage qui renforce le système cardiovasculaire. Vous devez rester dans la zone 60 % - 70 % pour obtenir les meilleurs résultats.



Pour une personne de 40 ans, la zone cible pour la fréquence cardiaque est calculée comme suit :
220 - 40 = 180 (fréquence cardiaque maximale)
180 x 0,6 = 108 battements par minute (60 % de la fréquence maximale)
180 x 0,7 = 126 battements par minute (70 % de la fréquence maximale)

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement se situerait entre 108 et 126 battements par minute.

Utilisation d'un émetteur de fréquence

Comment porter la ceinture thoracique émettrice sans fil ?

1. Attachez l'émetteur à la ceinture élastique à l'aide des fixations.
2. Serrez la ceinture le plus possible en faisant en sorte qu'elle reste confortable.
3. Positionnez l'émetteur avec le logo centré au milieu de votre corps et tourné vers l'extérieur (certaines personnes doivent positionner l'émetteur légèrement à gauche du centre). Attachez l'extrémité ronde de la ceinture élastique en l'insérant et attachez l'émetteur et la ceinture autour de votre poitrine à l'aide des fixations.
4. Positionnez l'émetteur juste en dessous des muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les signaux électriques minuscules émis par les battements du coeur. Cependant, l'eau du robinet peut également être utilisée pour humidifier les électrodes (les 2 zones noires carrées sur la face arrière de la ceinture, situées de chaque côté de l'émetteur). Il est également recommandé de mettre la ceinture émettrice quelques minutes avant l'entraînement. Certains utilisateurs auront plus de mal à obtenir un signal fort et stable au début en raison de la chimie de leur corps. Un bon échauffement permet de résoudre ce problème. Comme nous l'avons indiqué, le fait de porter des vêtements par-dessus l'émetteur/la ceinture n'affecte pas les performances.

6. Vous devez observer une certaine distance entre ’émetteur et le récepteur lors de votre entraînement, afin d’obtenir un signal fort et stable. Cette distance peut varier quelque peu, mais en général, vous devez rester assez proche de la console pour obtenir des résultats précis et fiables. En portant l’émetteur directement sur la peau nue, vous assurez son bon fonctionnement. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l’émetteur par-dessus une chemise. Pour ce faire, humidifiez les zones

NOTE!

- L’émetteur est automatiquement activé quand il détecte une activité du coeur de l’utilisateur. En outre, il est automatiquement désactive quand il ne détecte plus aucune activité. Bien que l’émetteur résiste à l’eau, l’humidité peut avoir pour effet de créer de faux signaux. Par conséquent, vous devez sécher complètement l’émetteur après usage afin de prolonger la durée de vie de la batterie (la durée de vie de la batterie de l’émetteur étant estimée à 2500 heures). Si votre ceinture thoracique est équipée d’une batterie remplaçable, elle doit être remplacée par une Panasonic CR2032

Attention!
Ne pas utiliser ce produit pour la fréquence cardiaque cible, à moins qu’une valeur constante et fiable soit affichée pour cettefréquence. Si l’écran affiche des valeurs aléatoires, irrégulières ou élevées, cela signifie qu’il y a un problème.

Voici quelques sources d’interférence pouvant causer des fréquences cardiaques irrégulières:
1. Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits appareils électroménagers etc.
2. Lampes fluorescentes.
3. Certains systèmes d’alarme.
4. Clôtures pour animaux domestiques.
5. Chez certaines personnes, l’émetteur a du mal à capter des signaux en provenance de leur peau. Si vous rencontrez des problèmes, essayez de porter l’émetteur à l’envers. Normalement, l’émetteur sera orientée de telle sorte que le logo se trouve à l’endroit.
6. L’antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S’il y a une source de bruit externe, le fait de tourner la machine de 90 degrés peut supprimer l’interférence.
7. Si vous continuez à rencontrer des problèmes, vous devez contacter votre revendeur

Exercice

Le pédalage est une excellente forme d’exercice aérobic qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d’absorption d’oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à “brûler” la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l’oxygène. L’exercice aérobic est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Débutez avec une vitesse de pédalage et une resistance faibles.

Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s’améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse.

Maintenance

Votre ergomètre Tunturi ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

- Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent.
- N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.

Le frein électromagnétique forme un champ magnétique capable d'endommager le mécanisme d'une montre ou la bande magnétique des cartes bancaires ou de crédit, si ceux-ci entrent en contact immédiat avec les aimants. Ne tentez jamais de détacher ou d'enlever le frein électromagnétique!

Le frein électromagnétique est basé sur la résistance électromagnétique; le niveau et de résistance est électroniquement mésuré et indiqués en watt sur l'affichage. Par conséquent votre ergomètre Tunturi n'a pas besoin d'être recalibré une fois assemblé, entretenu et utilisé selon ce guide d'exercice.

Defauts de fonctionement

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

Transport et rangement

Veuillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter votre vélo d'appartement : en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos. Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer votre appareil sportif.

Mettez-vous arrière l'appareil. Soulevez l'appareil de façon à ce qu'il repose sur ses roulettes de transport se trouvant dans la partie derrière du châssis et déplacez l'appareil. Reposez l'appareil par terre en le tenant par le guidon et en vous tenant tout le temps arrière l'appareil.

Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières. carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

ATTENTION!

La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements

ou modifications non expressément approuvés par Tunturi New Fitness BV. rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGRÉABLES ET NOMBREUSES SÉANCES D'EXERCICE AVEC VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !

Contents

Wekom 74
Belangrijke informatie 74
Montage instructies 76
Stap 1: 76
Stap 2: 77
Stap 3: 78
Stap 4: 79
Monitor 80
Draaiknop en toetsen 80
Startscherm 81
Programma's 81
Snel start 81
Stop de training 82
Doelhartslag 82
Manueel 83
Watt gestuurd 84
T-Ride 85
Preset Programma's 86
Eigen trainingen 87
Fitnesstest 88
T-Road 90
Gebruiker/ instellingen 91
Dagboek 91
Gebruikersinstellingen 91
Aanpassen 92
Verwijderen 93
Kies gebruiker 93
Aanmaken 93
Hartslagtraining 93
Een hartslagzender gebruiken 94
Fitness Training 95
Onderhoud 95
Gebruiksstoringen 96
Transport en opslag 96

Nederlands

De Nederlandse tekst is een vertaling van de Engelse tekst.
Wanneer u verschil aantreft in een taal anders dan de Engelse, dan is de Engelse versie leidend.

Wekom

Welkom in de wereld van tunturi training!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en waardeert. Met deze Tunturi trainer heeft u een veilig, motiverend kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is om uw doel te bereiken. Meer informatie over het gebruik van uw trainingsapparatuur en effi ciënte training kunt u vinden op Tunturi's website WWW.TUNTURI.COM

Belangrijke informatie

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw fi etsergometer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw fi etsergometer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

Gezondheid

- Laat uw conditie door uw huisarts controleren voordat u begint met trainen.
- Bij misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen moet u direct stoppen met de training en een arts raadplegen.
- Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down. U sluit de training af met stretch oefeningen.

De Trainingsruimte

- Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond. Bescherm de vloer onder de trainer tegen beschadiging.
- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
- Tijdens de training is de toegestane gebruikstemperatuur tussen +10º en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.

Het Gebruik Van De Trainer

- Ouders en verzorgers van kinderen moeten er rekening mee houden dat kinderen speels zijn en graag alles uitproberen. Dit kan ertoe leiden dat de trainer wordt gebruikt op een manier waarvoor deze niet bedoeld is. Als kinderen de trainer mogen gebruiken moet u als ouder of verantwoordelijke rekening houden met de lichamelijke en psychische ontwikkeling en vooral de aard van het kind. Vertel kinderen duidelijk hoe de trainer moet worden ebruikt en houd toezicht. De trainer is geen geval bedoeld als speelgoed.
- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Gebruik de trainer alleen als alle afschermingen en omkastingen geplaatst zijn.
- Voer alleen die onderhoudsverrichtingen en afstellingen uit die in deze handleiding beschreven zijn. Volg de onderhoudsinstructies van de handleiding nauwkeurig op.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.
- Zorg ervoor dat de monitor niet met water in aanraking komt. Veeg de monitor altijd af met een zachte en absorberende doek als er zweetdruppels op gevallen zijn. Reinig de monitor niet met oplosmiddelen.
- Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
- Houd de monitor uit de zon; door zonlicht kunnen kleuren van de monitor verbleken.
- De trainer is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot maximaal 150 kg.
- Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.
- Laat geen voorwerpen in openingen vallen of steek geen voorwerpen in openingen.
- Gebruik het apparaat niet buiten.
- Druk niet te hard op de toetsen van het bedieningspaneel. De toetsen zijn nauwkeurig ingesteld en functioneren goed bij een lichte vingerdruk. Als u harder drukt, werkt de eenheid niet sneller of langzamer. Als u denkt dat de toetsen niet goed functioneren bij normale druk, neemt u contact op met uw dealer.

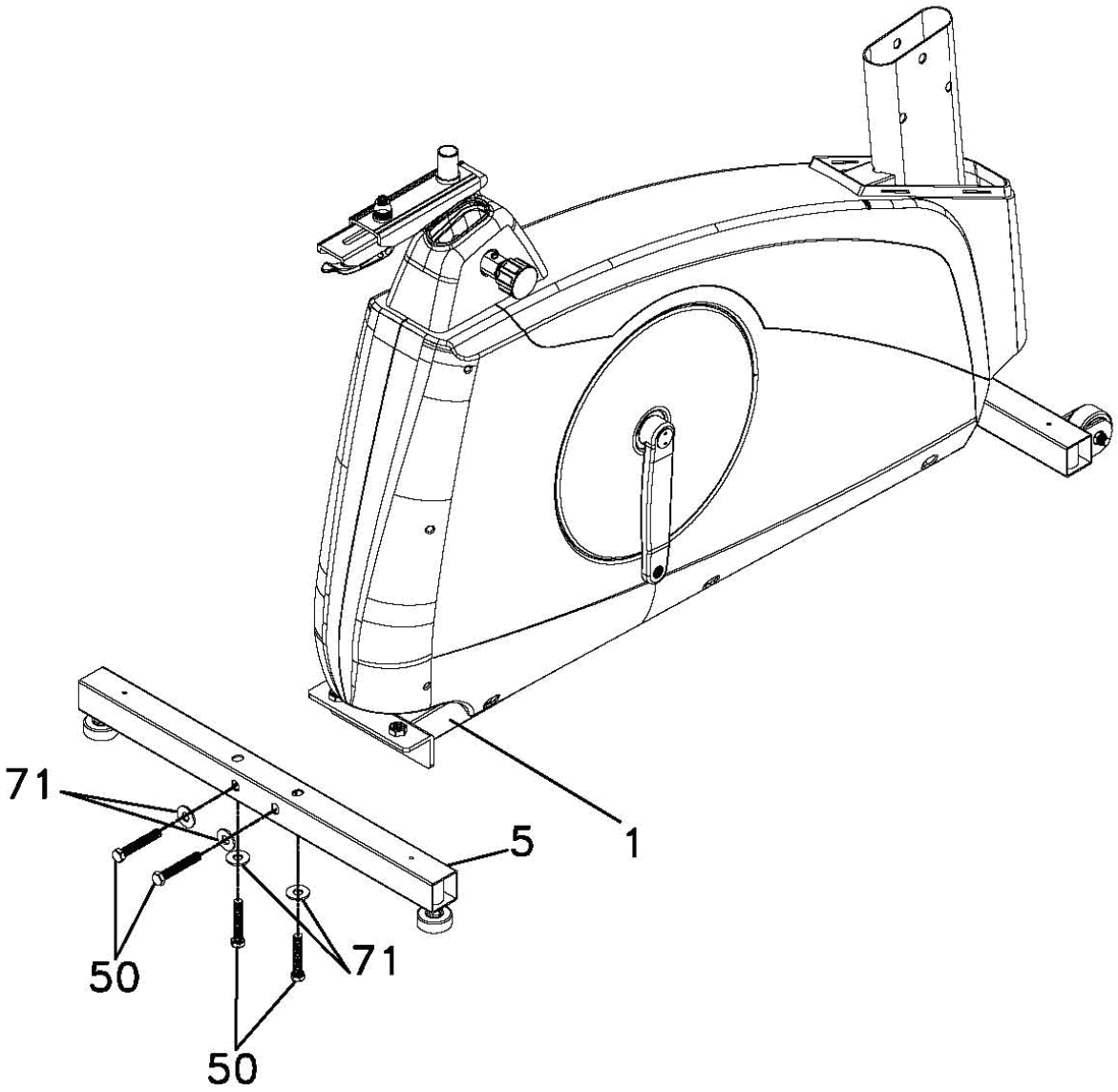
BEWAAR DEZE INSTRUCTIE HANDLEIDING!

Montage instructies

Stap 1:

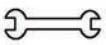
Montage Van De Achtersteun

1. Bevestig de buis van de achtersteun (5) met vier zeskantbouten van 3/8” x 2” (50) en vier sluitringen van 3/8” x 25 mm (71) op het hoofdframe (1).



#50. 3/8"X2" Hex Head bolt - 4PCS

#71. 3/8"X25mmx2T Flat Washer - 4PCS


#100. 12/14m/m_Wrench

Stap 2:

Montage Van De Verticale Buis Voor

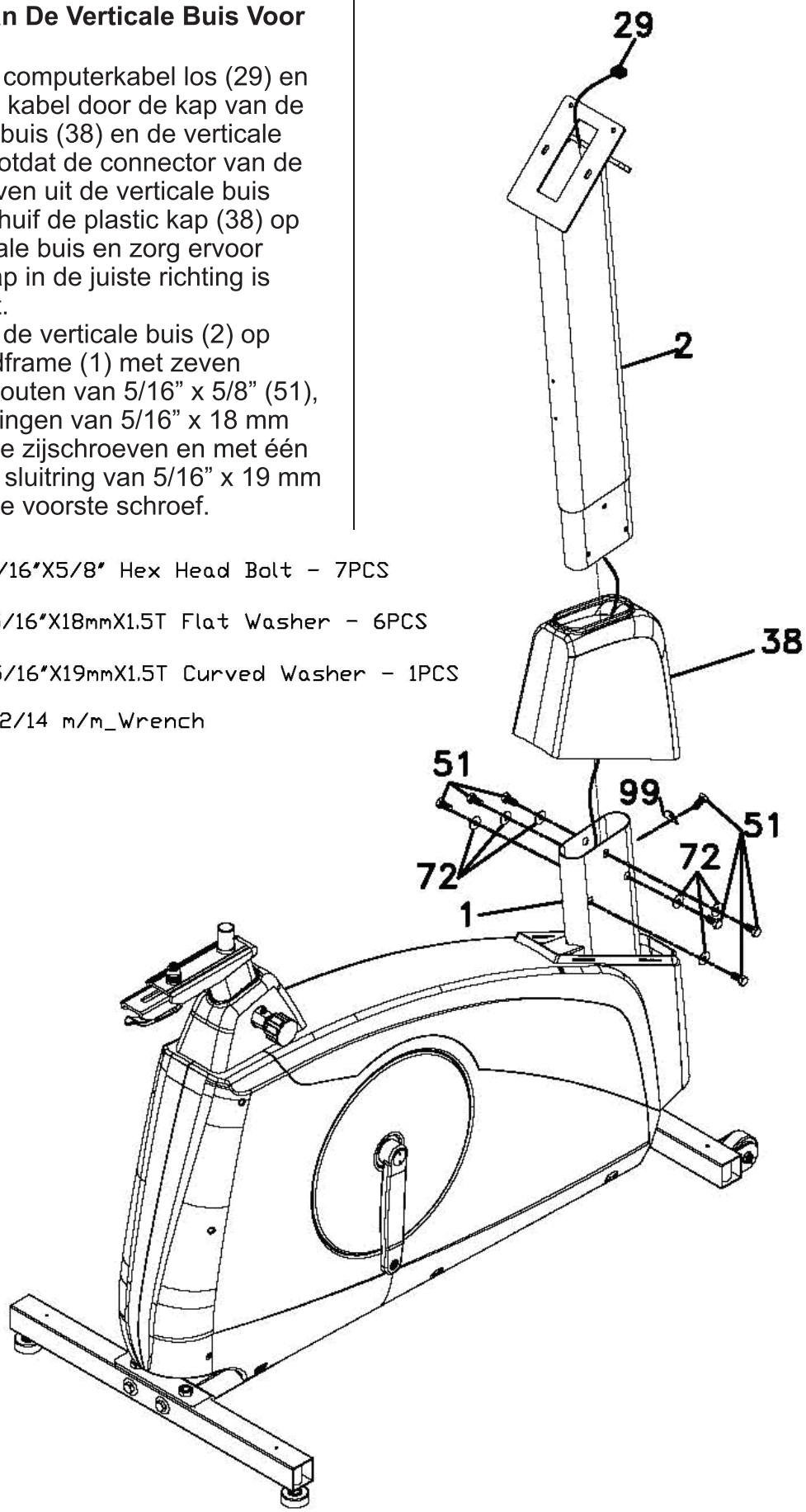
1. Maak de computerkabel los (29) en schuif de kabel door de kap van de verticale buis (38) en de verticale buis (2) totdat de connector van de kabel boven uit de verticale buis komt. Schuif de plastic kap (38) op de verticale buis en zorg ervoor dat de kap in de juiste richting is geplaatst.
2. Bevestig de verticale buis (2) op het hoofdframe (1) met zeven zeskantbouten van 5/16” x 5/8” (51), zes sluitringen van 5/16” x 18 mm (72) op de zijschroeven en met één gebogen sluitring van 5/16” x 19 mm (99) op de voorste schroef.

#51. 5/16"X5/8" Hex Head Bolt - 7PCS

#72. 5/16"X18mmX1.5T Flat Washer - 6PCS

#99. 5/16"X19mmX1.5T Curved Washer - 1PCS

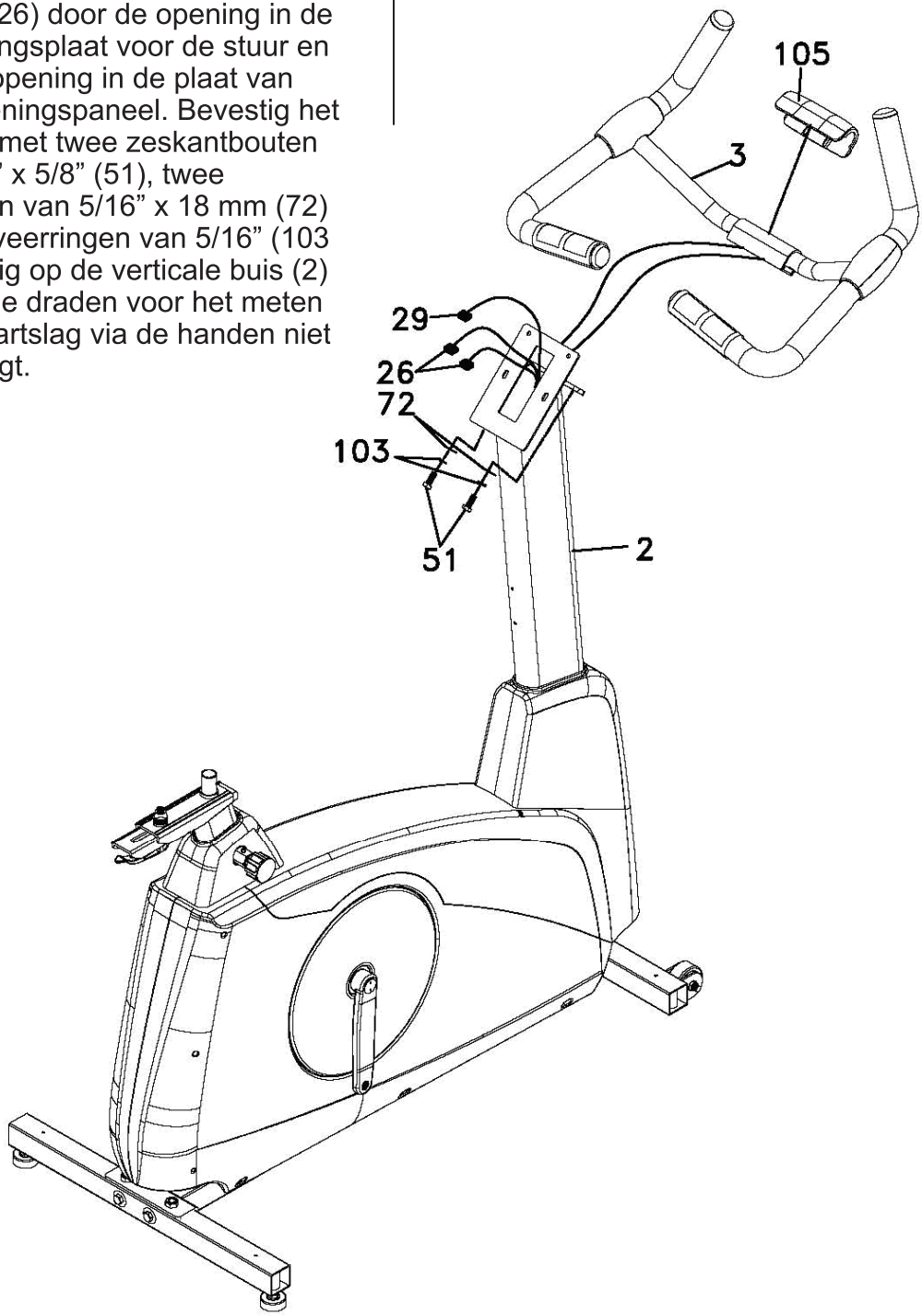
#100. 12/14 m/m_Wrench



Stap 3:

Montage Van Het Stuur

1. 1. Schuif de twee draden voor het meten van de hartslag via de handen (26) door de opening in de bevestigingsplaat voor de stuur en door de opening in de plaat van het bedieningspaneel. Bevestig het stuur (3) met twee zeskantbouten van 5/16” x 5/8” (51), twee sluitringen van 5/16” x 18 mm (72) en twee veerringen van 5/16” (103 voorzichtig op de verticale buis (2) zodat u de draden voor het meten van de hartslag via de handen niet beschadigt.



#51. 5/16"X5/8" Hex Head Bolt - 2PCS

#72. 5/16"X18mmX1.5T Flat Washer - 2PCS

#100. 12/14m/m_Wrench

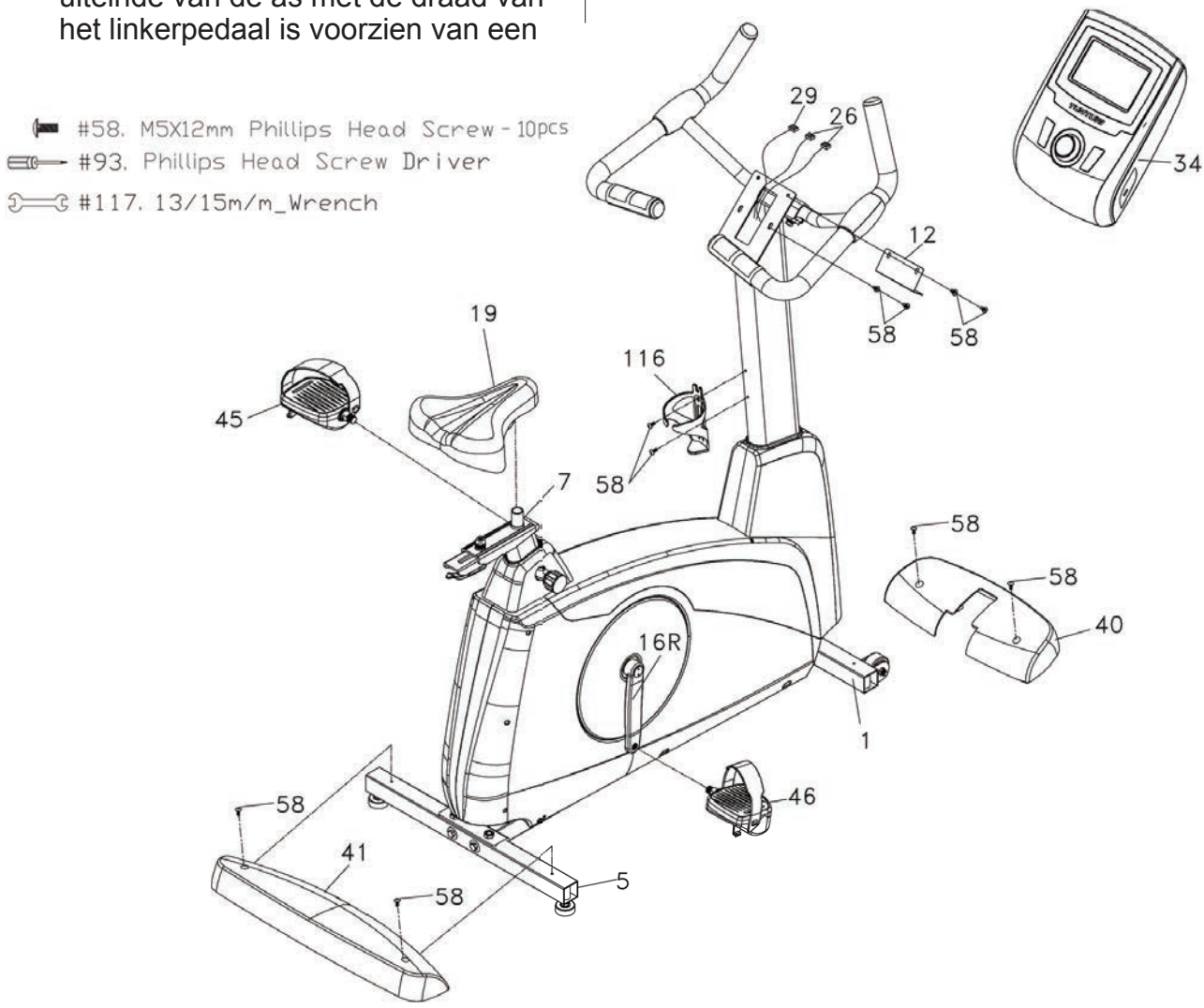
#103. 5/16"X1.5T Split Washer - 2PCS

Stap 4:

Montage Van Bedieningspaneel, Zadel, Pedalen En Kappen Van Hoofdbehuizing

1. Sluit de computerkabel (29) en de twee kabels voor het meten van de hartslag via de handen (26) aan op de aansluitingen op de achterzijde van het bedieningspaneel (34). Bevestig het bedieningspaneel (34) met vier M5 x 12 mm kruiskopschreven (58) op de verticale buis.
2. Bevestig de kap van de voorsteun (40) en de achtersteun (41) met vier M5 x 12 mm kruiskopschroeven (58) op het hoofdframe (1).
3. Bevestig de pedalen (45L, 46R) op de crankarmen (16L, 16R). Houd er rekening mee dat het linkerpedaal een omgekeerde draad heeft en in tegenstelling tot normale draden in tegengestelde draairichting op de crank moet worden geschroefd. Het uiteinde van de as met de draad van het linkerpedaal is voorzien van een "L" en van een "R" voor de as van het rechterpedaal. Draai de pedalen stevig vast. Het kan nodig zijn om de pedalen vast te draaien als u tijdens het trappen schokken voelt. Geluiden, schokjes of klikken worden doorgaans veroorzaakt door pedalen die niet goed zijn vastgedraaid.
4. Bevestig de schuifbuis voor het zadel (7) op het profiel boven op de zadelbuis met de zadelpen naar voren gericht. Bevestig het zadel (19) op de zadelpen.
5. Bevestig de bidonhouder (116) met twee M5 x 12 mm kruiskopschreven (58) op de verticale buis.

Voetpedalen
Door research in samenwerking met vooraanstaande sportwetenschappers en revalidatiespecialisten hebben de technici een doorbraak bereikt bij het pedaalontwerp. In dit ontwerp is de pedaalbreedte geminimaliseerd en licht gebogen voor een meer natuurlijk fietsgevoel.



Monitor

Draaiknop en toetsen

A Terug/ stop toets:
- Ga terug naar het vorige scherm.
- Stop de huidige training.
-

B Hoofdmenu:
- Monitor gaat terug naar het hoofdmenu of snel start wanneer toets ingedrukt wordt.
- Tijdens trainen: Training wordt gepauzeerd.

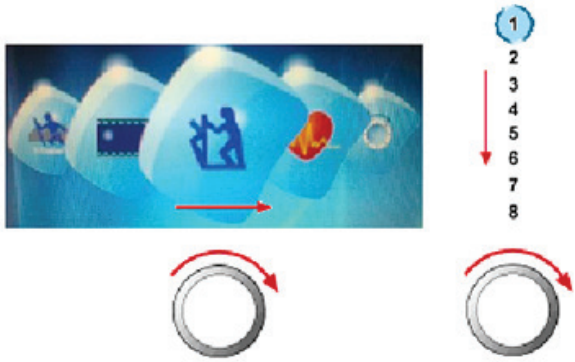
C Gebruiker/ Instellingen:
- Druk deze toets om naar het Gebruiker/ Instellingen scherm te gaan.
- Tijdens training heeft deze toets geen functie

D Draaiknop

Draai functies:
- Kies het trainingsprogramma in het hoofdmenu.
- Gebruiker/Instellingen scherm optie selectie.
- Kies het werkende item op het instellingenscherm.
- Verhoog of verlaag de ingestelde waarde.
- Aanpassen van de streefwaardes (hoger/lager) tijdens de training.
- Opschakelen of terugschakelen tijdens T-Ride™ of T-Road training.
- Lied selectie, werking en volume kunnen aangepast worden in het muziek functie scherm.
- Kies het trainingsprogramma in het hoofdmenu.
- Gebruiker/Instellingen scherm optie selectie.
- Kies het werkende item op het instellingenscherm.
- Verhoog of verlaag de ingestelde waarde.
- Aanpassen van de streefwaardes (hoger/lager) tijdens de training.
- Opschakelen of terugschakelen tijdens T-Ride™ of T-Road training.

Horizontaal
Draai met de klok mee om naar rechtst te gaan; tegen de klok in om naar links te gaan.

Verticaal
Draai met de klok mee om naar boven te gaan; tegen de klok in om naar beneden te gaan.



Druk funties:
- Sport modus bevestiging.
- Optie bevestigen in Gebruiker/ instellingen modus.
- Bevestigen van het werkende item op het scherm.
- Ingestelde waarde bevestigen.
- Scherm wisselen tussen slagen per minuut ↔ Nm of slagen per minuut ↔ W tijdens training.
- Scherm wisselen tussen slagen per minuut ↔ m of slagen per minuut ↔ ft tijdens T-Ride™.

- Scherm wisselen tussen Video ↔ Profiel tijdens T-Road.
- Wisselen naar volgende oefening tijdens T-Trainer.
- Optie bevestigen tijdens muziek functie scherm.

USB ingang

Usb ingang kan gebruikt worden voor:
- Servicezaken zoals software updates.

Let op! Bestandsformaat mag geen NTFS zijn

Startscherm

Wanneer de monitor opstart dan toont deze het laadscherm zoals hieronder weergegeven.

Na een paar seconden verandert dit scherm naar een data lezen scherm. Zoals hieronder weergegeven

Na het laden van de applicatie van de montior wordt het hoofdmenu weergegeven.

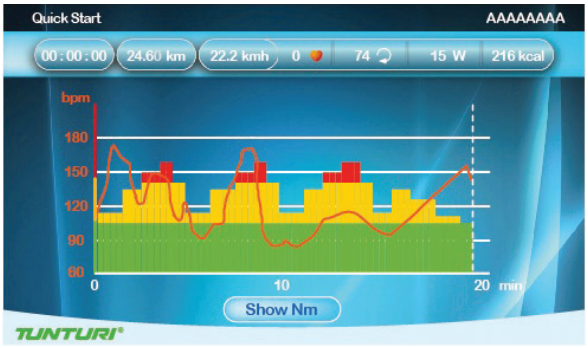
Trainer is nu klaar om uw training te beginnen of selecteer quicksnel

Programma's

Snel start

- Draai aan de draaiknop en selecteer "Snel Start".
- Druk de draaiknop in om te bevestigen en kom snel in het trainingsscherm.

Workout screen



De X-as duidt de tijd in minuten tussen 0~30 aan. Dit wordt elke 15 minuten ge-update tijdens training.

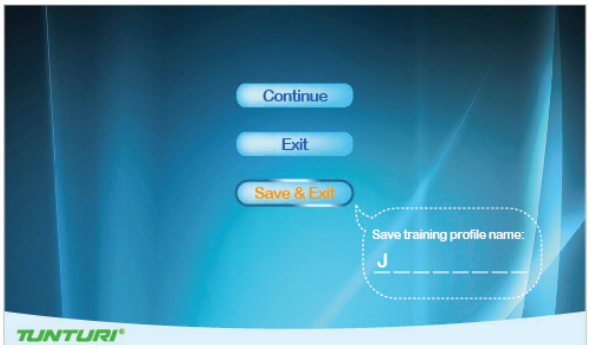
- During workout, press the jog wheel • Wanneer u tijdens het trainen op de draaiknop drukt dan kunt u de Y-as switchen tussen Nm↔ bpm.
- Het staafdiagram toont het koppel in Nm. Draai aan de draaiknop om de Nm waarde aan te passen.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de training voortduurt. Het trainingsscherm kan tot 5 uur weergeven.

- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.

Stop de training

Het training eindscherm komt naar voren wanneer u op de Terug/Stop of Menu toets drukt of wanneer de witte gestreepte lijn de streefwaarde bereikt.

Training beeïndigen scherm



Doorgaan: (Continue)
Kies “Doorgaan” om terug te keren naar het trainingsscherm.

Verlaat menu: (Exit)
Kies “Verlaat menu” om af te sluiten en naar het scherm van de laatste sessie te gaan.

Opslaan en terug: (Save&Exit)
Kies “Opslaan en terug” en voer een bestandsnaam in onderin het scherm: gebruik de draaiknop om A~Z of 0~9 te selecteren, sla alle trainings data op en geef het bestand een naam voor een nieuwe trainings modus.

Geef de trainingsdata weer in het scherm van de laatste sessie.

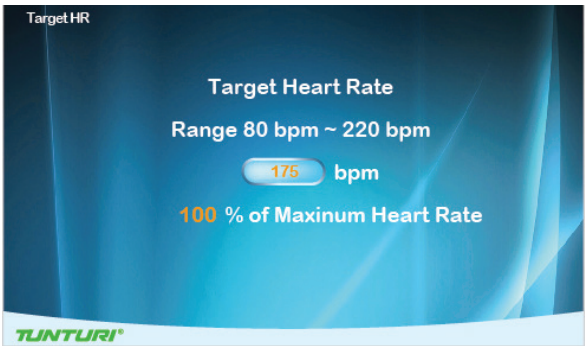
Trainings datascherm

Druk de draaiknop om terug te keren naar het hoofdmenu.

Doelhartslag

- Draai aan de draaiknop en selecteer “Doelhartslag”.
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (1)

Instellingen scherm (1)

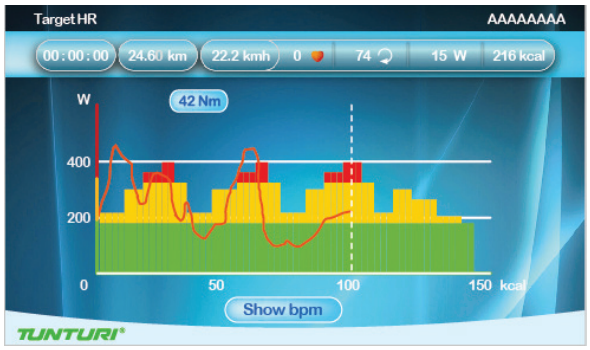


- Draai aan de draaiknop om de hartslag streefwaarde aan te passen. (Het percentage varieert met slagen per minuut).
- Druk de draaiknop om keuze te bevestigen en ga naar instellingenscherm (2).

Instellingen scherm (2)

- Draai de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga verder met het instellen van het bereik rechts.
- Draai de draaiknop om de bereik instellingen te wijzigen.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga naar het trainingsscherm.

Trainingsscherm



De X-as toont, afhankelijk van de selectie, de Energie/ Tijd/ Afstand in het Set scherm:

Energie Unit:	kcal
Tijd Unit:	min
Afstand Unit:	km in metrisch mijl in Imperial

- Druk tijdens de training op de draaiknop om de Y-as te wisselen tussen W↔ bpm.
- De staafdiagram toont de hartslag streefwaarde in slagen per minuut. Draai aan de draaiknop om de streefwaarde aan te passen.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de calorieën/tijd/ afstand stijgt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- De blauwe curve toont de huidige Watt waarde.
- Monitor programmering: Ondersteund de gebruiker om de streefwaarde te bereiken aan de hand van de hartslag streefwaarde tijdens training. Wanneer de huidige hartslag hoger wordt dan de ingestelde streefwaarde, zal het systeem de Watt waarde verlagen en verhogen wanneer de hartslag lager is dan de streefwaarde.
- Het bericht “Hartslag niet gedetecteerd!” wordt getoond wanneer de hartslag niet gedetecteerd wordt tijdens de training.

Om de training te stoppen zie “Stop de training”.

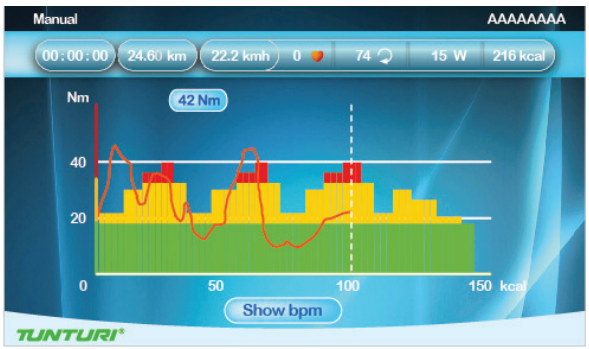
Manueel

- Draai aan de draaiknop en selecteer “Manueel”.
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (1)

Instellingen scherm (1)

- Draai de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga verder met het instellen van het bereik rechts.
- Draai de draaiknop om de bereik instellingen te wijzigen.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga naar het trainingsscherm.

Trainingsscherm



De X-as toont, afhankelijk van de selectie, de Energie/ Tijd/ Afstand in het Set scherm:

Energie Unit:	kcal
Tijd Unit:	min
Afstand Unit:	km in metrisch mijl in Imperial

- Wanneer u tijdens het trainen op de draaiknop drukt dan kunt u de Y-as switchen tussen Nm↔ bpm.

- Het staafdiagram toont het koppel in Nm. Draai aan de draaiknop om de Nm waarde aan te passen.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de calorieën/tijd/ afstand stijgt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.

Om de training te stoppen zie “Stop de training”.

Watt gestuurd

- • Draai aan de draaiknop en selecteer “Watt gestuurd”.
- • Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (1) .

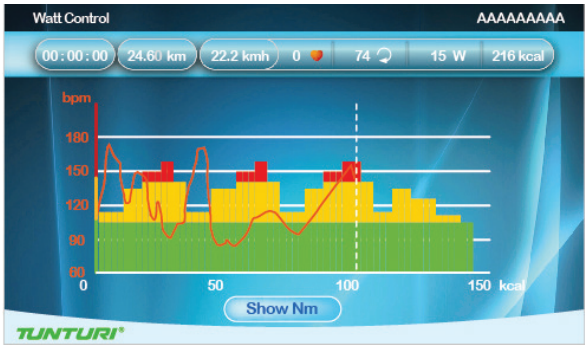
Instellingen scherm (1)

- Draai aan de draaiknop om de Watt streefwaarde aan te passen.
- Druk de draaiknop om keuze te bevestigen en ga naar instellingenscherm (2).

Instellingen scherm (2)

- Draai de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga verder met het instellen van het bereik rechts.
- Draai de draaiknop om de bereik instellingen te wijzigen.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga naar het trainingsscherm.

Trainingsscherm



De X-as toont, afhankelijk van de selectie, de Energie/ Tijd/ Afstand in het Set scherm:

Energie Unit:	kcal
Tijd Unit:	min
Afstand Unit:	km in metrisch mijl in Imperial

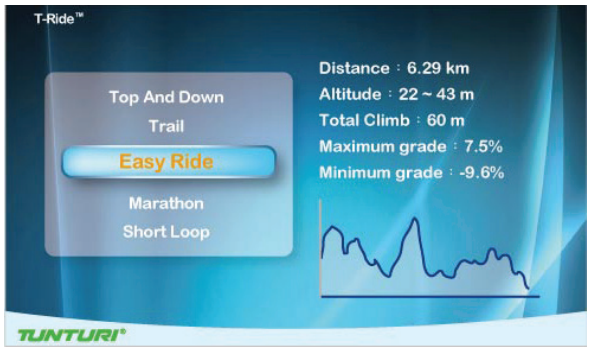
- Wanneer u tijdens het trainen op de draaiknop drukt dan kunt u de Y-as switchen tussen Nm↔ bpm.
- Het staafdiagram toont het aantal Watt. Draai aan de draaiknop om de Watt waarde aan te passen.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de calorieën/tijd/ afstand stijgt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- Monitor programmering: Ondersteund de gebruiker om de ingestelde streefwaarde te bereiken aan de hand van de Watt streefwaarde tijdens training. Wanneer de werkelijke Watt waarde hoger ligt dan de streefwaarde wordt de Watt waarde verlaagt. Wanneer de werkelijke Watt waarde lager ligt dan streefwaarde wordt de Watt waarde verhoogt.

Om de training te stoppen zie “Stop de training”.

T-Ride

- Draai aan de draaiknop en selecteer “T-Ride”.
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (1)

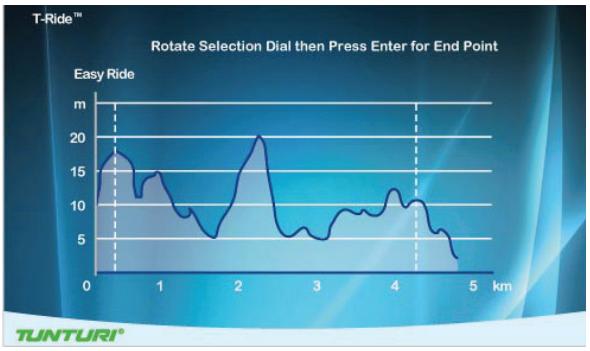
Instellingen scherm (1)



- Draai aan de draaiknop om te kiezen tussen: Top & Down – Trail – Easy ride – Marathon – Short Loop.
- Druk de draaiknop om keuze te bevestigen en ga naar instellingenscherm (2).

Instellingen scherm (2)

- Stel het startpunt van de training in: Draai aan de draaiknop om de linker witte gestreepte lijn te verplaatsen, druk op de draaiknop om te bevestigen.



- Stel het eindpunt van de training in: Draai aan de draaiknop om de rechter witte gestreepte lijn te verplaatsen, druk op de draaiknop om te bevestigen.

Trainingsscherm

De X-as toont de afstand in km bij metrisch en mijl bij Imperial.

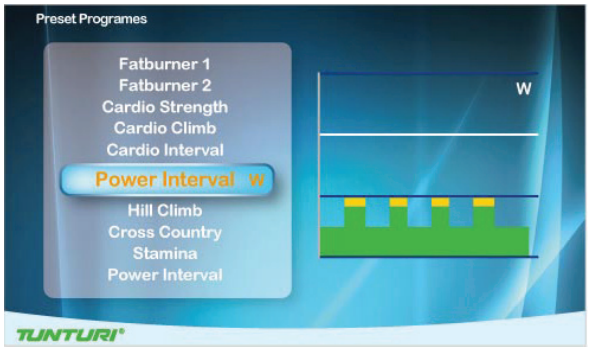
- Druk tijdens de training op de draaiknop om de Y-as te wisselen tussen m↔ bpm bij metrisch, ft↔bpm bij Imperial.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de training voortduurt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- Rechts in het scherm is de versnelling schakelaar te zien van 1~8, Draai aan de draaiknop om te wisselen.
- Het witte icoontje + 0° in de linker onder hoek toont de hellingsgraad, deze varieert aan de hand van de Profiel hellingsgraad.
- Het laatste sessie scherm toont de trainingsdata. Druk op de draaiknop om terug te gaan naar het hoofdmenu.

Om de training te stoppen zie “Stop de training”.

Preset Programma's

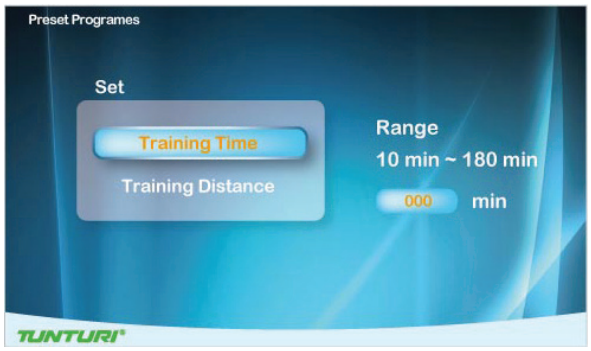
- Draai aan de draaiknop en selecteer "Preset Programma's".
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (1)

Instellingen scherm (1)



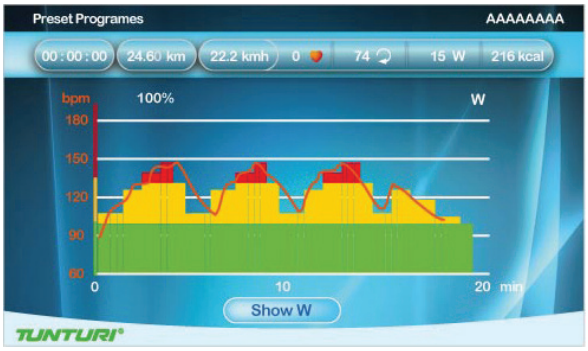
- Draai aan de draaiknop om te kiezen tussen:
- Watt gestuurd: Rolling Hills - Hill Climb - Cross Country - Stamina - Power Interval items en, Hartslag gestuurd: Fat burner 1 - Fat burner 2 - Cardio Strength - Cardio Climb - Cardio Interval.
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (2)

Instellingen scherm (2)



- Draai de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga verder met het instellen van het bereik rechts.
- Draai de draaiknop om de bereik instellingen te wijzigen.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga naar het trainingsscherm.

Trainingsscherm (Watt gestuurd)



De X-as toont, afhankelijk van de selectie, de Energie/Tijd/Afstand in het Set scherm:

Tijd Unit:	min
Afstand Unit:	km in metrisch
	mijl in Imperial

- Wanneer u tijdens het trainen op de draaiknop drukt dan kunt u de Y-as switchen tussen W↔ bpm.
- Het staafdiagram toont de standaard Watt waarde van het profiel. Draai aan de draaiknop om het percentage van de Profiel Watt waarde aan te passen rechts van de witte gestreepte lijn..
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de tijd/afstand stijgt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- Console programmering: Is het zelfde als bij "Watt gestuurde" modus.

Trainingsscherm (Hartslag gestuurd)

De X-as toont, afhankelijk van de selectie, de Energie/Tijd/Afstand in het Set scherm:

Tijd Unit:	min
Afstand Unit:	km in metrisch mijl in Imperial

- Wanneer u tijdens het trainen op de draaiknop drukt dan kunt u de Y-as switchen tussen W↔ bpm.
- Het staafdiagram toont de standaard Watt waarde van het profiel. Draai aan de draaiknop om het percentage van de Profiel Watt waarde aan te passen rechts van de witte gestreepte lijn..
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de tijd/afstand stijgt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- De blauwe curve toont de huidige Watt waarde.
- Console programmering: Is het zelfde als bij “Hartslaggestuurd” modus.

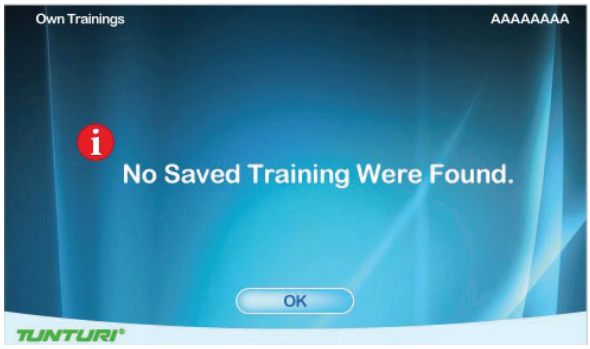
Om de training te stoppen zie “Stop de training”.

Eigen trainingen

- Draai aan de draaiknop en selecteer “Eigen Trainingen”.
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (1).

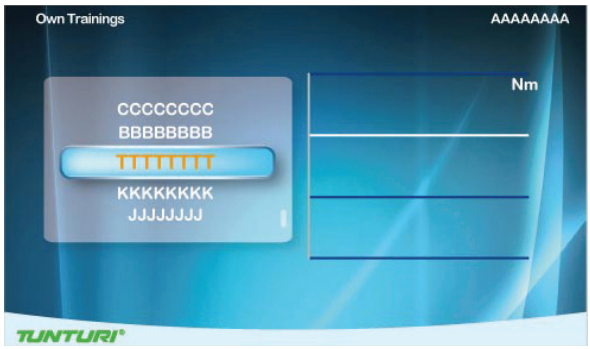
LET OP

Wanneer er geen opgeslagen trainingen gevonden worden wordt onderstaand scherm weergegeven.



- Druk op de draaiknop om terug te gaan naar het hoofdmenu.

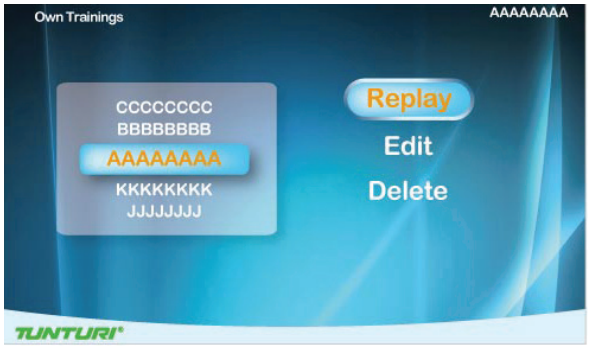
Instellingen scherm (1)



Instellingenscherm (1) is voor door gebruikers opgeslagen items en trainingen.
Deze worden getoond op het rechter en linker scherm.

- Draai aan de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en om het selectiescherm te openen.

Selectiescherm



- • Draai aan de draaiknop en selecteer

Kies “Herhaal” (Replay)

- Druk de draaiknop om te bevestigen om naar het trainingsscherm te gaan en de vorige training te hervatten.

Kies “Bewerk” (Edit)
- Druk op de draaiknop om te bevestigen.
- Gaan naar en pas de bereik instellingen aan.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en om naar het trainingsscherm te gaan.

Kies “Verwijder” (Delete)
- Draai aan de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en om het selectiescherm te openen.
- Kies “Ja” om het geselecteerde item te verwijderen. Kies “Nee” om het geselecteerde item niet te verwijderen.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen.

Trainingsscherm:
Het trainingsscherm is afhankelijk van welk trainingsprogramma gekozen wordt.

Nm Manuele modus:
Is hetzelfde als bij “Manuele modus”.

Watt Constant modus:
Is hetzelfde als bij “Preset programma’s Watt Modus.

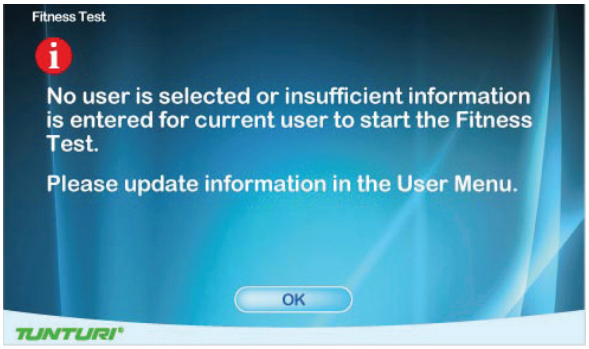
Target HR Mode:
Is hetzelfde als bij “Preset programma’s Hartslag gestuurde Modus”.

Fitnesstest

- Draai aan de draaiknop en selecteer “Fitnesstest”.
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (1)

LET OP

De monitor heeft gebruikersgegevens nodig om de Fitnesstest uit te kunnen voeren. Wanneer er geen gebruikersgegevens beschikbaar zijn kan de Fitnesstest niet starten. Onderstaande melding wordt weergegeven.


Fitness Test
No user is selected or insufficient information is entered for current user to start the Fitness Test.
Please update information in the User Menu.
OK
TUNTURI

- Druk op de draaiknop om terug te gaan naar het hoofdmenu.

Instellingen scherm (1)

- Draai aan de draaiknop om een item te selecteren.
- (Inctief / Actief / Atleet modus).
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherm (2)

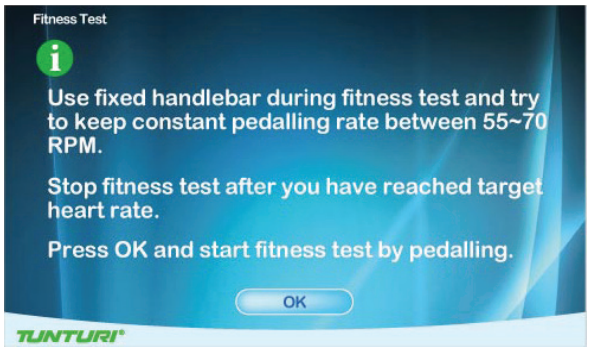
Instellingen scherm (2)

Fitness Test
Set Target HR in VO2 Max Test
Range 68 bpm ~ 220 bpm
000 bpm
Target HR = 85% of Max HR
User Max HR = 000 bpm
User Weight = 000 kg
TUNTURI

- Draai aan de draaiknop om de gebruikers hartslag streefwaarde in te stellen binnen de Vo2 Max waarde. (Het bereik ligt tussen de 28~220 hartslagen per minuut) Standaard: 85% van de Maximale hartslag

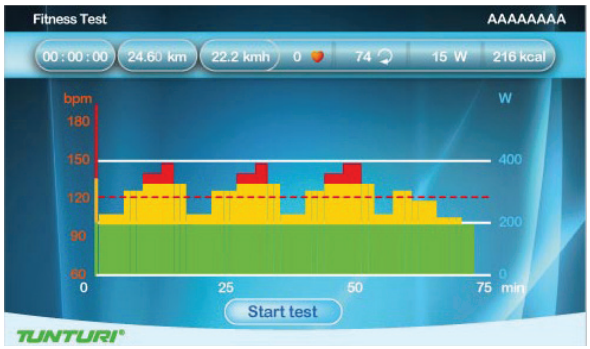
en toont de gebruikers maximale hartslag (hartslagen per minuut) en gewicht (kg)
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en naar het informatie scherm te gaan.

Information window


Fitness Test
Use fixed handlebar during fitness test and try to keep constant pedalling rate between 55~70 RPM.
Stop fitness test after you have reached target heart rate.
Press OK and start fitness test by pedalling.
OK
TUNTURI

- Druk op de draaiknop om te bevestigen en naar het trainingsscherm.

Trainingscherm



- The X-axis unit is min
- De X-as toont de minuten.
- De Y-as toont de hartslag per minuut
- Het staafdiagram toont de standaard Watt waarde van het profiel.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de training voortduurt. Het trainingsscherm kan tot 5 uur weergeven.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- De horizontale rode stippel lijn toont de gebruikers hartslag streefwaarde.

Het scherm toont

Fitnesstest mislukt!" wanneer:
- De trainingsduur te kort is.
- Hartslag per minuut waarde is te laag.
- Hartslag streefwaarde is niet bereikt.
- Hartslag is lager dan 110 hartslagen per minuut.

"Hartslag niet gedetecteerd" wanneer:
- De hartslag van de gebruiker niet waargenomen wordt.

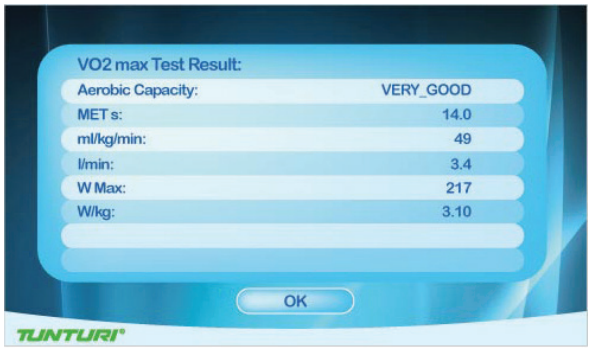
Druk Terug/Stop of Hoofdmenu toets om het trainingsscherm te verlaten.

"Doelhartslag bereikt!" wanneer
- Gebruiker de streefwaarde bereikt heeft.
- Druk op de draaiknop om de test te beëindigen en om het trainingsdata scherm te openen.

Trainingscherm

Druk op de draaiknop om naar het Vo2 Max test resultaten scherm te gaan.

VO2 Max test resultaten scherm



- Om de training te stoppen zie "Stop de training".

VO2 Max test resultaten tabel

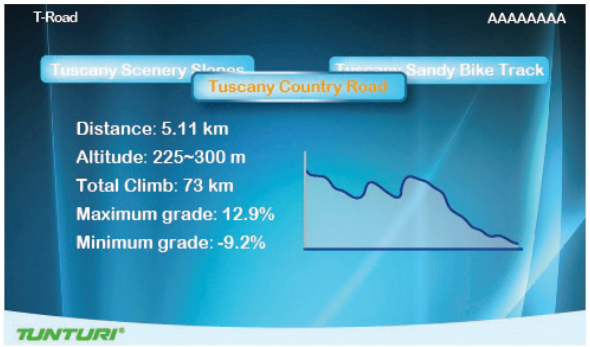
MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

T-Road

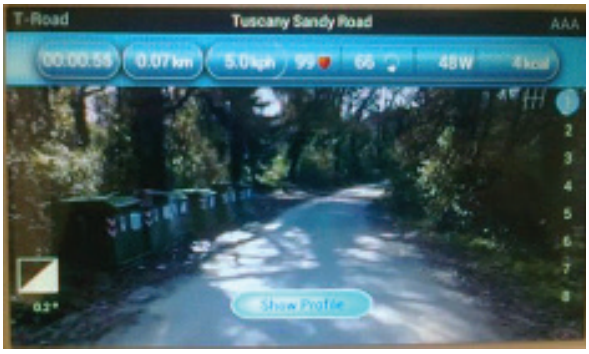
- Draai aan de draaiknop en selecteer “T-road”.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en naar het Instellingenscherm (1) te gaan.

Setting screen (1)



Er zijn 3 selecteerbare routes beschikbaar. Namelijk: Toscany Sand Road/ Tuscany Scenrey Road/ Tuscany Country Road.

- Draai aan de draaiknop om de trainingsroute te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en naar het trainingsscherm te gaan.



Druk op de draaiknop tijdens training om te wisselen tussen het video- en profielscherm.

- De X-as toont de afstand in Km in metrisch of mijl in Imperial.
- De Y-as toont m in Metrisch of ft in Imperial.
- Druk op de draaiknop tijdens de training om te wisselen tussen: Video ↔ Profile scherm.

In profiel scherm:

- De witte stippellijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt zolang de training voortduurt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.

In video scherm:

- Rechts in het scherm is de versnelling schakelaar te zien van 1~8, draai aan de draaiknop om te wisselen.

- Het witte icoontje + 0° in de linker onder hoek toont de hellingsgraad, deze varieert aan de hand van de Profiel hellingsgraad.
- Druk Terug/Stop, Hoofdmenu of wanneer de witte stippellijn de streefwaarde bereikt stopt de training.

Om de training te stoppen zie “Stop de training”.

Gebruiker/ instellingen

Druk “gebruiker/instellingen” toets om het Gebruikersinstellingen

- Gebruik de draaiknop om één van de zes mogelijke items te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en om het geselecteerde item scherm te openen.

Dagboek

Door “Dagboek” te selecteren kunt u de trainingsdata van de gebruiker bekijken. Of u kunt de data van de laatste training bekijken of een totaal van alle trainingen.

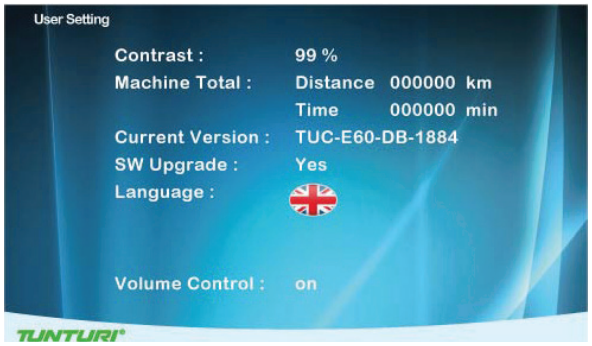
Verlaat de trainingsdata door op Terug/ Stop te drukken.

Gebruikersinstellingen

Door “Gebruikersinstellingen” te selecteren kunt u:

- Het contrast aanpassen (Standaard 50%).
- De totaal afgelegde afstand bekijken.
- De totaal getrainde tijd bekijken.
- De standaard firmware en software versie van de console bekijken.
- De taal instelling aanpassen.
- Geluidinstellingen: systeem geluid “Ja” aan of “Nee”voor uit.

Gebruikers instellingenscherm



Instellingen wijzigen:

- Draai aan de draaiknop om het te wijzigen item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om het geselecteerde item rechts in het scherm te open voor wijzigingen.
- Draai aan de draaiknop om de waarde te wijzigen van het geselecteerde item.
- Druk op de draaiknop om de wijziging te bevestigen.
- Draai aan de draaiknop om het volgende item te selecteren, of druk op Terug/stop knop om terug te keren naar het instellingenscherm.

Aanpassen

Door “Aanpassen” te selecteren kunt u wijzigen:

Naam:
- Draai aan de draaiknop en selecteer “Naam”.
- Druk op de draaiknop om “Naam” wijzgen te openen.
- Draai aan de draaiknop om een letter te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen.
- Draai aan de draaiknop om de volgende letter te selecteren.
- Wanneer de naam correct is gewijzigd selecteert u “√” om te bevestigen en terug te keren naar het Edit user menu.

Eenheden:
- Draai de draaiknop om “Eenheden” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Eenheden” wijzigen te openen.
- Draai de draaiknop om te selecteren: Metrisch: Toont units in km/kph/Kcal. Imperial: Toont units in mile/mph/ kcal.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Edit user menu.

Tonen:
- Draai aan de draaiknop om “Tonen” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Tonen” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om te selecteren: Oplopend: ingestelde tijd/ afstand telt op. Aftellend: ingestelde tijd/ afstand telt af.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.

Geslacht:
- Draai aan de draaiknop om “Geslacht” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Geslacht” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om “Man/ Vrouw” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.

Leeftijd:
- Draai aan de draaiknop om “Leeftijd” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Leeftijd” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om de leeftijd te wijzigen.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.

Lengte:
- Draai aan de draaiknop om “Lengte” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Lengte” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om de lengte te wijzigen. Cm wanneer Metrisch is ingesteld ft/ inch wanneer Imperial is ingesteld.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.

Gewicht:
- Draai aan de draaiknop om “Gewicht” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Gewicht” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om het gewicht te wijzigen. kg wanneer Metrisch is ingesteld lbs wanneer Imperial is ingesteld.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.

Maximale HR:
- Draai aan de draaiknop om “Maximale-HR” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Maximale HR” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om de maximale hartslag te wijzigen. Wanneer man geselecteerd: (220-leeftijd) Wanneer vrouw geselecteerd: (226-leeftijd).
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.

Verwijderen

Door “Verwijderen” te selecteren kunt u:
- Een gebruiker inclusief alle gegevens verwijderen.
- Draai aan de draaiknop en selecteer de gebruiker welke u wilt verwijderen.
- Druk op de draaiknop om de geselecteerde gebruiker te verwijderen en terug te keren naar het instellingen menu.

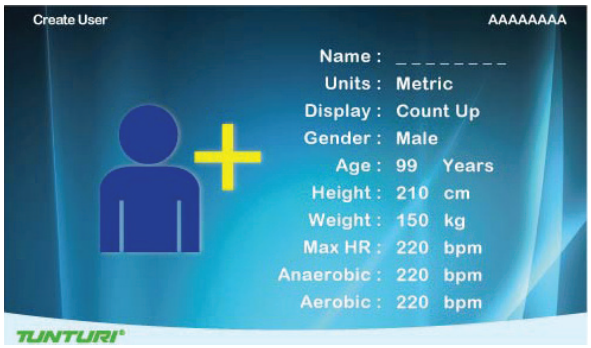
De gebruiker zal verwijdert worden zonder verdere mededelingen.

Kies gebruiker

Door “Kies gebruiker” te selecteren kunt u:
- Een ander eerder opgesteld gebruikersprofiel kiezen.
- Draai aan de draaiknop en selecteer de gebruiker welke u wilt activeren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het instellingen menu.

Aanmaken

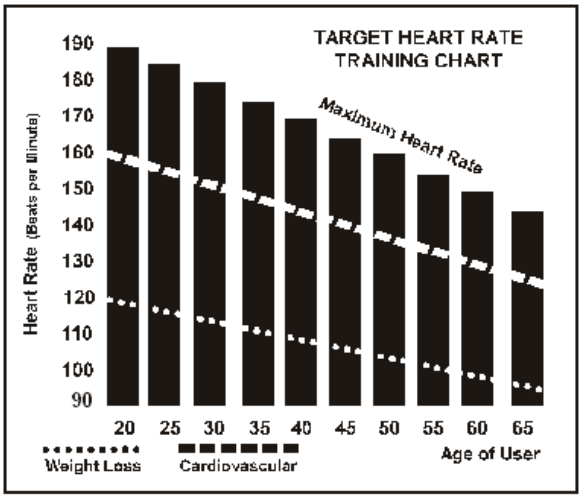
Door “Aanmaken” te selecteren kunt u een nieuwe gebruiker aanmaken.
Er kunnen maximaal 8 gebruikers geïnstalleerd worden.
Zie “Aanpassen” voor instructies hoe de gebruiker aan te maken.



Hartslagtraining

Een opmerking over hartslag:
Het idee dat u pijn moet lijden om vooruit te gaan is een mythe die is achterhaald. U kunt nu genieten van de voordelen die een comfortabele manier van oefenen biedt. Een groot gedeelte van dit succes is te danken aan het gebruik van hartslagmeters. Door op de juiste manier gebruik te maken van een hartslagmeter, ebben veel mensen ontdekt dat hun gebruikelijke intensiteit waarmee ze oefeningen uitvoerden te hoog of te laag was en dat de oefeningen veel aangenamer waren door hun hartslag in het gewenste bereik te houden.

Om vast te stellen wat het ideale bereik is waarin u wilt trainen, moet u eerst bepalen wat uw maximale hartslag is. U kunt dit bepalen door de volgende formule te gebruiken: 220 min uw leeftijd. De uitkomst is de maximale hartslag (MHR) voor iemand van uw leeftijd. Om het effectieve hartslagbereik te bepalen voor specifi eke doeleinden berekent u eenvoudigweg uw MHR. De trainingszone voor uw hartslag is 50% tot 90% van uw maximale hartslag. 60% van uw MHR is de zone waarin vet wordt verbrand terwijl 70% is bedoeld voor het versterken van het cardiovasculaire systeem. Deze 60% tot 70% is de zone die u moet aanhouden voor maximale resultaten.



Voor iemand van 40 jaar is de berekening van hun doelhartslagzone als volgt:

220 – 40 = 180 (maximale hartslag)
180 x 0,6 = 108 slagen per minuut (60% van het maximum)

180 x 0,7 = 126 slagen per minuut (70% van het maximum) Dus voor iemand van 40 jaar is de trainingszone 108 tot 126 slagen per minuut.

Een hartslagzender gebruiken

Hoe moet de draadloze borstriemzender worden gedragen:

- Bevestig de zender met de bevestigingsonderdelen aan de elastische riem.
- Maak de riem zo strak mogelijk vast, maar zorg ervoor dat de riem niet te strak zit en comfortabel zit.
- Plaats de zender in het midden van uw borst met het logo van u af (sommige mensen moeten de zenderiets links van het midden plaatsen). Maak het uiteinde van de elastische riem vast door het ronde uiteinde te plaatsen en bevestig de zender en riem rond uw borst met de bevestigingsonderdelen.
- Plaats de zender direct onder de borstspieren.
- Transpiratie is de beste geleider om het aantal hartslagen
- per minuut te meten via elektrische signalen. U kunt echter ook gewoon water gebruiken om de elektroden (2 zwarte vierkante gebieden op de achterzijde van de riem en op beide zijden van de zender) van tevoren vochtig te maken. U wordt ook aangeraden de zenderriem om te doen een paar minuten voordat u met de training begint. Bij sommige gebruikers kost het vanwege lichamelijke eigenschappen in het begin meer moeite om een sterk, constant signaal te krijgen. Na de warming-up doet dit probleem zich minder voor. Het dragen van kleding over de zender en riem is niet van invloed op de prestaties.
- Uw training moet zich binnen het bereik bevinden, dat wil zeggen de afstand tussen zender en ontvanger mag niet te groot zijn om een sterk en constant signaal te produceren. De afstand tussen zender en ontvanger kan iets variëren, maar u moet in de buurt van het bedieningspaneel blieven om tot goede en betrouwbare metingen te komen. Als u de zender direct op de blote huid draagt, bent u verzekert van een goede werking. U kunt de zender eventueel ook over een shirt dragen. U moet hiervoor de delen van het shirt natmaken waarop de elektroden worden bevestigd.

LET OP!

De zender wordt automatisch geactiveerd wanneer deze activiteit van het hart van de gebruiker waarneemt. De zender wordt ook weer automatisch gedeactiveerd wanneer deze geen activiteit ontvangt. Hoewel de zender waterdicht is, kan vocht zorgen voor verkeerde signalen. U moet de zender na gebruik volledig droogmaken om de levensduur van de batterij te verlengen (de batterij van de zender heeft een geschatte levensduur van 2500 uur). Als uw borstriem een vervangbare batterij heeft, is dit de batterij Panasonic CR2032.

Caution!
Gebruik deze trainer pas voor de doelhartslag als er een constante, betrouwbare feitelijke hartslag wordt weergegeven. Als er hoge, willekeurige getallen worden weergegeven, duidt dit op een probleem.

Een zeer grillige hartslag kan onder ander worden veroorzaakt door storingen van:
- Magnetrons, tv's, kleine elektrische apparaten, enzovoort.
- TL-verlichting.
- Bepaalde beveiligingssystemen.
- Elektrische omheining voor een huisdier.
- Bij sommige mensen worden signalen minder goed door de zender opgepikt via hun huid. Als u problemen ondervindt, kunt u het probleem mogelijk verhelpen door de zender ondersteboven te dragen. Doorgaans wordt de zender gedragen met de juiste zijde van het logo naar boven gericht.
- De antenne die uw hartslag oppikt, is zeer gevoelig. Als er sprake is van een geluidsbron van buitenaf, kunt u mogelijk het hele apparaat 90 graden draaien om de storing te verhelpen.

Als u problemen blijft ondervinden, neemt u contact op met uw dealer.

Fitness Training

Trainen op een fietstrainer is een uitstekende aërobe training. Het basisidee is een voldoende lichte training die langere tijd kan worden volgehouden. Aërobe training bevordert het zuurstofopnamevermogen van het lichaam, waardoor ook het uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Het menselijk vermogentot het verbranden van vet is afhankelijk van dit zuurstofopnamevermogen.

Aërobe training moet plezierig zijn. Een eetje transpireren mag, maar buiten adem raken niet. Tijdens een oefening moet u gewoon een gesprek kunnen voeren. Door minstens drie keer per week 30 minuten te trainen, bouwt u een basisconditie op die u vervolgens onderhoudt door enkele keren per week te trainen. Vervolgens kunt u uw conditie eenvoudig verbeteren door het aantal trainingen op te voeren. Omdat een zware training voor mensen met overgewicht belastend kan zijn voor hart en bloedvaten is het verstandig te beginnen met een langzame pedaalslag met geringe weerstand. Naarmate de conditie toeneemt, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden opgevoerd.

Onderhoud

De Tunturi apparaten hebben weinig onderhoud nodig. Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vast zitten. U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.

De metalen delen kunt u het beste tegen de inwerking van transpiratievocht beschermen, om regelmatig deze

delen te behandelen met een car-wax of teflonolie. Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit! De elektromagnetische weerstand genereert een magnetisch veld dat bijvoorbeeld horloges of de magneetstrip op bank- en creditcards kan beschadigen als deze in direct contact komen met de magneten. Probeer daarom nooit het gedeelte met de elektromagnetische weerstand te openen of te demonteren!

Gebruiksstoringen

Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de looptrainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel. Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

Transport en opslag

Zorg ervoor dat u de volgende regels voor het verplaatsen en opslaan van het toestel altijd de volgende regels in acht neemt:

- Voor het verplaatsen van het apparaat zijn twee volwassenen nodig, die zich aan beide zijden aan de voorkant van het apparaat opstellen en de handgrepen stevig vastpakken. U moet dan de achterkant van het apparaat zo optillen dat de voorkant steunt op de transportwielen. Verplaats het apparaat met behulp van de transportwielen en laat het daarna voorzichtig.

LET OP!

Extra voorzichtigheid is geboden bij het verplaatsen van de trainer over een oneffen vloer of over een drempel. Ook mag de trainer beslist nooit op de wielen over een trap geredenworden, in dit geval moet de trainer worden opgetild. Pas op dat de vloer niet beschadigd wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloer materialen zoals parket vloeren enz.

BELANGIJRK !

De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi New Fitness BV. zijn goedgekeurd, laten de Tunturi New Fitness BV. product aansprakelijkheid geheel vervallen.

WIJ WENSEN U VEEL PLEZIERIGE TRAININGEN MET UW NIEUWE TUNTURI TRAININGSPARTNER!

Specifications

User Interface

Graphic window in training mode:

Y-axis: Watt, bpm, Nm
X-axis: km, min, kcal

Factory defaults:
Some values should be in default setting when shown (not zero) for first time in session.

Time: .....30:00 min
Distance:.....10.0 km
Energy: ..... 200 kcal
HR: ..... 75 % of Max HR of user
Effort: .....100 W
Units: .....Metric
Target display: ..... Count Up
Speed: ..... kph
Gender..... Male
Age: .....40 years
Height: ..... 175 cm
Weight: ..... 75 kg
Max HR..... 180 bpm

Range:
Energy range ..... 50~2000 kcal (±50)
Time range ..... 10~180 minutes (±10)
Distance range ..... 3~100 kms (± 1)
Target HR Range .....80~220 bpm (± 1)
Target effort Range ... 20W ~ 350W (± 1)
Age ..... 10~99 years (± 1)
Height
Metric Units ..... 110~210 cm (±1)
Imperial units ..... 3'7"~6'10" ft/inch(± 1)
Weight
Metric Units .....30~220 kg (± 1)
Imperial units .....66~330 lb(± 1)
Max HR.....- 80~220 bpm (± 1)

Equipment

Length.....108cm
Width .....55 cm
Height .....136 cm
Weight .....52 kg

This product meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

This product meets EN precision and safety standards (Class SA, EN-957, parts 1 and 9).

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

Spare parts list

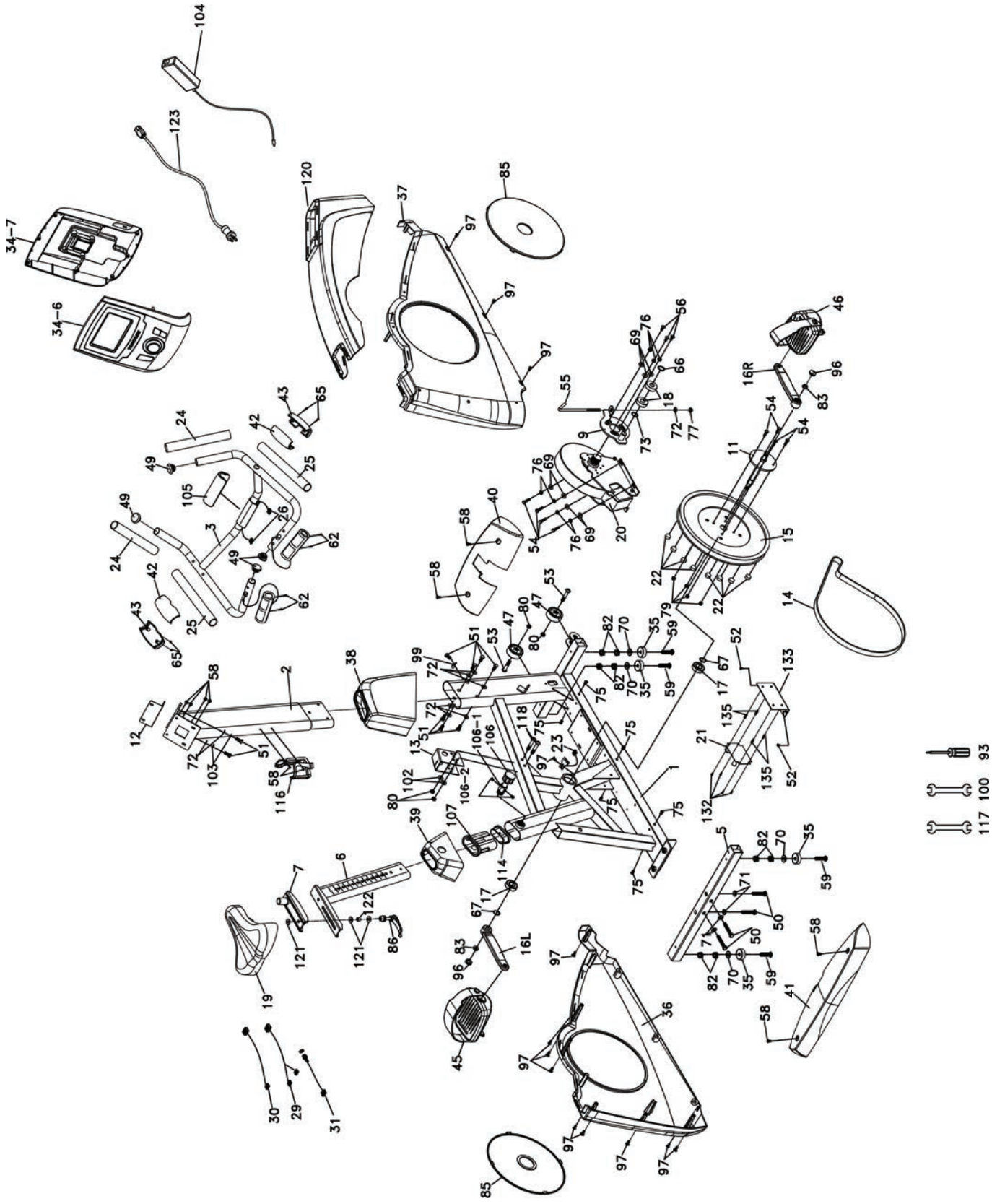
Buble	Description	Qty
1	Main frame	1
2	Console mast	1
3	Handle bar	1
5	Rear stabilizer	1
6	Seat slider	1
7	Sliding seat mount	1
9	Idler wheel Assy.	1
11	Crank axle	1
12	Fixing cover plate	1
13	Chain cover bracket	1
14	Drive belt	1
15	Drive pulley (Ø330)	1
16L	Crank arm (LH)	1
16R	Crank arm (RH)	1
17	Bearing (6004)	2
18	Bearing (6203)	2
19	Seat	1
20	Induction brake	1
21	Power control board	1
22	Magnet (speed pick-up)	8
23	Sensor w/cable (350mm)	1
24	Handgrip foam	2
25	Handgrip foam	2
26	Handpulse W/Cable Assy.	2
29	Computer cable (1900mm)	1
30	Wire brake coil harness	1
31	DC wire (250mm)	1
34	Console Assy.	1
34~6	Console top cover	1
34~7	Console bottom cover	1
35	Ø35 × 10m/m_Rubber foot	4
36	Chain cover (LH)	1
37	Chain cover (RH)	1
38	Console mast cover	1
39	Seat post cover	1
40	Front stabilizer cover	1
41	Rear stabilizer cover	1
42	Handgrip side cap (upper)	2
43	Handgrip side cap (lower)	2
45	Pedal (LH)	1
46	Pedal (RH)	1
47	Transportation wheel (Ø54)	2
49	Button head plug	4
50	Hex head bolt (3/8”×2”)	4
51	Hex head bolt (5/16”×58”)	9
52	Tapping screw (5×19)	2
53	Button head socket bolt	2
54	Hex head bolt (14”×3/4”)	8
55	J bolt (M8×170)	1
56	Phillips head screw (M6×15)	3
58	Phillips head screw (M5×12)	10
59	Flat head socket bolt (3/8”×2”)	4
62	Tapping screw (Ø3×20)	4
65	Tapping screw (Ø3×10)	4
66	C Ring (Ø17)	1
67	C Ring (Ø20)	2
69	Flat washer (1/4”×13×1T)	7
70	Flat washer (3/8”×19×1.5T)	4
71	Flat washer (3/8”×25×2T)	4
72	Flat washer (5/16”×18×1.5T)	9
73	Flat washer (Ø17×23.5×1T)	1
75	Hex blind nut (M5)	6
76	Split washer (Ø14”)	7
77	Nyloc nut (M8×7T)	1
79	Nyloc nut (14”×8T)	4
80	Nyloc nut (516”×6T)	4
82	Nut (38”×7T)	8
83	M10 × 1.25m/m_nut	2
85	Round disk	2
86	Quick release lever	1
93	Phillips head screw driver	1
96	Crank arm end cap	2
97	Phillips head screw (M5×12)	13
99	Curved washer	1
100	Wrench (12/14)	1
102	Flat washer (5/16×16×1.0T)	2
103	Split washer (5/16”×1.5T)	2
104	Power adaptor	1
105	Handle bar cover	1
106	Seat height Adjustment knob	1
106~1	Knob nut (22×M16×M22×37)	1
106~2	Phillips head screw (M4×5L)	2

107	Slider sleeve	1
114	Slide spacer	1
116	Drink bottle holder	1
117	Wrench (13/15)	1
118	Hex head bolt (5/16"×2-14")	2
120	Connecting cap	1
121	Flat washer (5/16"×20×3.0T)	3
122	Sleeve	1
123	Power cord	1
132	Phillips head screw (M3×10)	4
133	Attaching plate	1
135	Isolation column	4

Note:

All nut, bold, washer and screw sizes are in inches.

Exploded view



TUNTURI®

www.tunturi.com

TUNTURI NEW FITNESS B.V.
P.O. BOX 60001
1320 AA
THE NETHERLANDS

www.tunturi.com

Version 20141113